Rezept

Chili-Obstsalat

Ein Rezept von Chili-Obstsalat, am 15.06.2025

Zutaten

1/4	Honigmelone (ca. 200g)
1	Granny-Smith-Apfel
3 EL	frisch gepresster Limettensaft
1-2 EL	Ahornsirup
3-4 Prisen	Prisen Salz
1	kleine Mango
1	Banane
2 EL	frisch gepresster Orangensaft
1/2 - 1 TL	Sambal Oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Honigmelone schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in genauso große Stücke schneiden.

2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. Apfelviertel quer in feine Scheiben schneiden. Banane schälen, Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden.

3. Obst in einer Schüssel mit Limetten- und Orangensaft, Ahornsirup, Sambal Oelek (Menge je nach gewünschter Schärfe) und Salz vermischen.

4. Den Obstsalat gleich servieren oder nach Belieben vorher abgedeckt im Kühlschrank noch ein wenig durchziehen lassen.