Rezept

Ingwer-Obstsalat mit Vanillesauce

Ein Rezept von Ingwer-Obstsalat mit Vanillesauce, am 18.05.2025

Zutaten

1	Vanilleschote
250 g	Sahne
2	frische Eigelb
1	reife Mango
1	kleine reife Honigmelone
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1	Bio-Limette
	1/4 l Milch
1 EL	Speisestärke
60 g	Zucker
3	reife Pfirsiche
250 g	Erdbeeren
4	Stängel Minze
70 g	Puderzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Beides mit 200 ml Milch und der Sahne in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln.

2. Inzwischen die Stärke gut mit Eigelben, übriger Milch und Zucker verrühren. Unter Rühren in den Topf gießen und einmal aufkochen lassen, dabei immer weiterrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. (Vorm Servieren die Schote herausfischen!)

3. Für den Salat die Mango dünn schälen, schräg vom Kern schneiden und klein würfeln. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Melone in Spalten schneiden, Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und würfeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

4. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen und beides mit Zucker, Ingwer und Minze verrühren. Vorsichtig unter die Früchte mischen und den Salat zugedeckt im Kühlschrank 25-30 Min. durchziehen lassen.