

Rezept

Obstsalat mit Orangenjoghurt

Ein Rezept von Obstsalat mit Orangenjoghurt, am 08.06.2023

Zutaten

2 Äpfel	1 Birne
2 Bananen	150 g Weintrauben (blau oder grün)
1 Kiwi	1 EL Zitronensaft
3 EL Ahornsirup	1 Bio-Orange
200 g Naturjoghurt	2 EL Sahne
1 Prise gemahlene Nelken (wer mag)	2 EL ungesalzene Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel und die Birne waschen oder schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in dünne Spalten schneiden. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Trauben waschen, abzupfen, halbieren und eventuell die Kerne mit der Messerspitze aus dem Traubenfleisch pulen. Kiwi schälen, der Länge nach vierteln und in dünne Spalten schneiden.
2. Die Früchte mit dem Zitronensaft und 1 EL Ahornsirup vermischen und den Salat kurz ziehen lassen.
3. Inzwischen die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Schale von der Orange dann so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Den Saft, der dabei abläuft, unter den Salat rühren. Orangenfilets in Stücke schneiden und ebenfalls unterrühren.
4. Den Joghurt mit der Sahne, übrigem Ahornsirup, der Orangenschale und eventuell dem Nelkenpulver gut verrühren. Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
5. Den Obstsalat noch mal durchrühren und in Schälchen verteilen. Den Orangenjoghurt darüberlaufen lassen, Pistazien aufstreuen.