

Rezept

Obstsalat mit Walnüssen

Ein Rezept von Obstsalat mit Walnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Orangen	1 kleine Ananas (etwa 450 g)
2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn)	3 Kiwis
1 Banane	250 g Erdbeeren
50 g Walnusskerne	4 EL Orangenlikör (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets über einer Schüssel zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Ananas schälen, von Strunk und Augen befreien und würfeln. Äpfel waschen, nach Belieben schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Alles zu Orangensaft und -filets in die Schüssel geben.
2. Kiwis und Banane schälen, Kiwis in Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und zu dem übrigen Obst in die Schüssel geben.
3. Die Walnüsse in grobe Stücke brechen und dazugeben. Alles vorsichtig vermischen. Nach Belieben den Likör hinzufügen.