Rezept

Obstsalat mit Walnüssen und Leinöl

Ein Rezept von Obstsalat mit Walnüssen und Leinöl, am 22.05.2025

Zutaten

- **1** roséfarbene Grapefruit
- ½ Granatapfel (180 g)
- **1** Apfel (140 g)
- ein paar Tropfen Leinöl
- **2** Orangen
- ½ reife Mango ohne Stein (150 g)
- **20 g** Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Grapefruit und die Orangen mit einem scharfen Messer so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt ist. Zum Filetieren die Grapefruit und die Orangen am besten über eine Schüssel halten, um so den Saft für den Obstsalat aufzufangen. Er sorgt für eine schön fruchtige Komponente. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten herausschneiden.

2. Nun das Obst nacheinander vorbereiten und gleich unter die Zitrusfrüchte rühren: Den Granatapfel in grobe Stücke schneiden und die Kerne mit den Fingern herausbrechen. Die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne grob hacken.

3. Den bunten Obstsalat mischen, in Portionsschälchen füllen, mit Walnüssen bestreut und ein paar wenigen Tropfen Leinöl beträufelt servieren.