Rezept

Obstsalat mit kandierten Pinienkernen

Ein Rezept von Obstsalat mit kandierten Pinienkernen, am 17.05.2025

Zutaten

1/2	Ananas
2	Nektarinen
1	Limette
50 g	Pinienkerne
100 g	Heidelbeeren
300 g	nicht zu weiche Aprikosen
300 g	kernlose weiße oder blaue Weintrauben
2 TL	flüssiger Honig
1 TL	brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch erst in 1 cm dicke Scheiben, diese in je 3-4 Stücke schneiden. Aprikosen und Nektarinen waschen, vierteln und entsteinen. Nektarinen grob würfeln. Trauben waschen, dicke halbieren. Alles in einer Schüssel mischen.

2. Limette auspressen, den Saft mit Honig verrühren, unter das Obst mischen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren leicht bräunen, den Zucker überstreuen und die Pinienkerne unter Rühren damit karamellisieren. Die Kerne sofort auf einem Teller erkalten lassen. Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und über dem Obstsalat verteilen. Kurz vor dem Anrichten die Pinienkerne überstreuen.