Rezept

Orient-Obstsalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Orient-Obstsalat mit Granatapfel, am 12.10.2024

Zutaten

- **2 EL** Pistazienkerne
- **4 EL** flüssiger Honig
- **1 EL** Zitronensaft
- **4** reife Feigen (à ca. 60 g)
- **4** Clementinen
- **300 g** griechischer Sahnejoghurt
- Zimtpulver zum Bestäuben
- **2 EL** Mandeln
- **1** großer Granatapfel
- **40 g** Rosinen (z.B. Sultaninen)
- **6** frische Datteln (ca. 100 g)
- **2** mittelgroße Äpfel (z.B. Elstar)
- **1 TL** fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 12 g F, 6 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Die Pistazien und Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. 2 EL Honig dazugeben, kurz aufschäumen lassen und das Ganze auf einem Stück Backpapier flach verteilen. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Granatapfel halbieren und eine Hälfte auf der Zitruspresse auspressen. (Achtung, das kann spritzen, und der Saft färbt!) Die andere Hälfte mit Folie abdecken und anderweitig verwenden (hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche). Granatapfelsaft mit Zitronensaft und übrigem Honig verrühren. Die Kerne mit den Rosinen untermischen.

3. Die Feigen kurz abbrausen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Datteln längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Dattelhälften längs in feine Streifen schneiden. Clementinen schälen und in Spalten teilen. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und quer in Stücke schneiden. Das Obst in der Granatapfel-Vinaigrette wenden.

4. Den Joghurt mit der Zitronenschale verrühren und auf dem Salat verteilen. Den Nusskrokant grob zerbrechen und obendrauf geben. Fein mit Zimt bestäuben und servieren.