EXOTISCHER OBSTSALAT MIT TONKABOHNE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN SALAT

- ½ Ananas
- 1 kleine Mango
- 2 grüne Kiwis
- ½ kleine Wassermelone
- 120 g Physalis

FÜR DAS DRESSING

- 150 ml Orangensaft
- ½ TL geriebene Tonkabohne
- 2 EL Ahornsirup

AUSSERDEM

- 1 Sternfrucht
- 40 g Kokoschips

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 64 kcal
- 8 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Ananas schälen und den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei der Mango an beiden Seiten am Kern entlang schneiden und jede Hälfte dann kreuzweise einschneiden. Die Schale umstülpen und die Würfel von der Schale schneiden. Kiwis schälen und kleine Stücke schneiden. Aus der Wassermelone mit einem Kugelausstecher möglichst viele Melonenbällchen ausstechen. Die Physalis von der Lampionhülle befreien und halbieren.
2. In einer großen Schüssel Orangensaft, Tonkabohnenabrieb und Ahornsirup mit dem Schneebesen gut verrühren. Zum Obst geben und gut vermengen.
3. Die Sternfrucht waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.Den Obstsalat mit Sternfruchtscheiben garnieren und kurz vor dem Servieren mit den Kokoschips bestreuen.



Reiser Rät

Die ausgehöhlte Schale der Wassermelone kann gut als dekorative Servierschüssel benutzt werden.