

Obst-Salat mit Krokant und Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Salat:

1 Banane	1 Apfel	1 Birne
250 g Erdbeeren	250 g Himbeeren	0,5 Ananas
2 Passionsfrüchte	1 Papaya	1 Mango
10 Blätter Basilikum	2 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Vanille-Schote	1 Limette	Zucker

Krokant:

80 g Zucker	100 g Pinienkerne
-------------	-------------------

Dip:

500 g Joghurt	1 EL Ahornsirup	1 Limette
---------------	-----------------	-----------

Die Früchte (außer Passionsfrüchte) schälen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Stücke schneiden. Die Erdbeeren mit etwas Zucker, Olivenöl und fein geschnittenen Basilikumblättern vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit den Ananasstücken vermengen und ebenfalls mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Das Fruchtfleisch mit den Kernen aus den Passionsfrüchten kratzen und mit dem Ahornsirup süßen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Passionsfrüchten geben. Papaya und Himbeeren hinzufügen und alles vermengen. Auch diese Fruchtmischung 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Früchte mit den übrigen Obstsorten vermengen und servieren.

Krokant:

Den Zucker in einen Topf geben und schmelzen. Sobald sich der Zucker bräunlich färbt, die Pinienkerne hinzufügen und darin wenden. Die Masse aus dem Topf nehmen, glatt auf Backpapier verstreichen und erkalten lassen. Das Krokant mit einem schweren Gegenstand zerbröseln oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Dip:

Den Joghurt mit Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft verrühren.

Anrichten:

.

.

Etwas Joghurt auf die Teller füllen, darauf den Obstsalat geben. Den Krokant auf dem Obstsalat verteilen. Wer mag, serviert dazu noch eine Kugel Vanille-Eis.

Rainer Sass am 26. Januar 2020