

## Obstsalat - schnelles Rezept zum selber machen



Alle lieben Obstsalat - besonders im Sommer, denn da gibt es Früchte in Hülle und Fülle! Aber auch im restlichen Jahr lässt sich aus den Früchten der Saison ein leckerer Obstsalat kombinieren.

Für unsere ganz simple Version könnt Ihr gerne einfach Eure Lieblingsfrüchte verwenden. Mit unseren folgenden Tipps wird Euer Obstsalat zu einem noch größeren Fruchtgenuss!

### Zutaten für ca. 4 Portionen

2	Kiwis
1	Apfel
1	Orange
100 g	kernlose Trauben
100 g	Erdbeeren und/oder Brombeeren
1-2 EL	Zitronensaft

Zubereitung: Apfel waschen und entkernen, dann in kleine Stücke schneiden. Orange und Kiwi schälen und in dünne Stücke schneiden. Trauben und Erdbeeren / Brombeeren waschen. Strunk der Erdbeeren entfernen und diese vierteln. Alle Obstsorten in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit einem Löffel alles vermengen und direkt servieren. Wer will kann den Obstsalat noch mit etwas Agavendicksaft süßen.

### Tipps rund um Euren Obstsalat



#### Tipp 1

- Beim Schneiden tritt vor allem bei Zitrusfrüchten viel Saft aus – diesen kannst du direkt als Dressing verwenden und Früchte, die schnell dazu neigen sich braun zu verfärben, wie Äpfel, Birnen und Bananen damit marinieren. Den gleichen Zweck erfüllt ein extra zubereitetes Dressing zum Anmachen von Obstsalat. Dafür Limettensaft, Honig und gehackte Minze nach Geschmack zusammenrühren und mit den Früchten vermengen.



### Tipp 2

- Als Zutaten könnt Ihr dem Obstsalat alle Früchte beifügen, die Ihr mögt. Die **beliebtesten Früchte** für Obstsalat sind **Äpfel, Bananen, Birnen, Ananas, Weintrauben, Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Wasser- und Honigmelone**.
- Besonders **weiche Früchte** wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren und Kiwis zerdrücken leicht, deshalb solltet Ihr sie **besonders vorsichtig** mit dem übrigen Obst **vermengen** oder noch besser **als Topping** auf den Obstsalat geben.
- Für eine **feine geschmackliche Note** kann man die Früchte mit Mandellikör, Rum oder Cointreau verfeinern. Achtet aber auf die Dosierung: Der Eigengeschmack der Früchte sollte nicht überdeckt werden.



### Tipp 3

- **Obstsalat wunderschön anrichten:** Beim Obstsalat könnt Ihr vor allem mit dem Drumherum richtig Eindruck machen. Als Dessert **im Glas** ist der Fruchtsalat für jedes Buffets eine tolle Idee! Auch eine **raffinierte Idee:** Obstsalat in den Farben des Regenbogens schichten oder in einer ausgehöhlten Ananas oder Wassermelone anbieten.



### Tipp 4

- Zum herrlich frischen Obstsalat schmecken **Quark** und **Joghurt** wunderbar. Aber **auch Vanillesoße** harmoniert mit dem Obst perfekt! Ebenso hebt ein einfaches **Topping aus Krokant** oder gehackten Nüssen, wie Walnüssen oder Haselnüssen, das einfache Dessert in eine ganz neue Liga.
- Probiert den Obstsalat doch mal mit **Vanilleeis, Erdbeereis, Parfait** oder einem **fruchtigen Sorbet** und Ihr werdet begeistert sein. So wird aus dem ganz einfachen Nachtisch schnell ein traumhaftes Dessert für Euch und Eure Gäste.



### Tipp 5

- Leider hält sich **Obstsalat**, auch wenn er im Kühlschrank aufbewahrt wird, **nicht sehr lange frisch**. Aber wir haben eine **raffinierte Idee:** Füllt doch einfach die Reste des Obstsalats in die Mulden eines Muffinblechs oder Gefrierbeutel und friert sie so portionsweise ein. Mit diesem Trick habt Ihr jederzeit Obst für einen **kühlen Smoothie** parat.