

Erdbeer-Orangen-Salat

Mit dem Rezept für einen Erdbeer-Orangen-Salat lässt sich eine Vitaminbombe zaubern, die dabei auch noch hervorragend schmeckt. Gesund und lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk. Orange
250 g Erdbeeren
2 EL Honig
4 cl Grand Marnier
Hagelzucker (zum Bestreuen)
Minze (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für den **Erdbeer-Orangen-Salat** als Erstes die Orangen schälen, teilen und mit einem scharfen Messer, das Fruchtfleisch auslösen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, den austretenden Saft dabei auffangen. Als Nächstes Grand Marnier, Honig und den Saft in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Honig komplett mit den Flüssigkeiten verbunden hat.
2. Danach die Erdbeeren waschen, die Stiele herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Jetzt den Granatapfel teilen und die Kerne vorsichtig herauslösen. Die Früchte nun in eine Schüssel geben, mit dem Dressing beträufeln und gut durchmischen. Auf Tellern oder in der ausgehüllten Orangenschale anrichten, mit Minze und Hagelzucker garnieren und gleich servieren.

Tipp

Der Erdbeer-Orangen-Salat schmeckt auch mit frischen Kiwis sehr gut. Ganz nach Belieben lassen sich die Früchte auch durch andere ersetzen oder erweitern. Zum Schälen des Granatapfels

empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen, da der Saft der Granatäpfel die Finger bräunlich verfärben kann.