

Obstsalat mit kandierten Oliven und Kräutern

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 30 Minuten

Zutaten :

- 1 Mango, geschält
- 2 Blutorangen, geschält, filiert, den Saft dabei auffangen
- 2 blaue Feigen, geviertelt
- 2 Williamsbirnen, halbiert, entkernt, in Streifen geschnitten
- 1 Apfel, möglichst eine rote Sorte
- 2 Maracuja, halbiert
- 4 Datteln, frisch, geschält, halbiert, entkernt
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

0,2 l Olivenöl, Olio Verde von Biancolilla Oliven

Saft einer Limone

Thymian, gezupft, gehackt

Estragon und Minze, gezupft

Rosmarin, sehr fein gehackt

Zubereitung:

Mango längs vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Restliches Mangofruchtfleisch mit Blutorangensaft und Limonensaft mixen. Etwas Olivenöl unterrühren und als Sauce auf den Tellern verteilen. Sämtliche Früchte locker darauf verteilen, mit den Kräutern bestreuen und das restliche Olivenöl darüber träufeln.

Empfehlung :

Bei der Auswahl der Früchte sollten Sie sich eher vom Angebot an wirklich reifen Früchten leiten lassen, als stur diesem Rezept zu folgen.

