

Fruchtsalat – Salade de fruits

Die Auswahl der Früchte richtet sich nach Farbe, Geschmack und Jahreszeit

Zubereitung:

Zitrusfrüchte z.B. Orangen, rosa Grapefruit heiß waschen, wie üblich schälen und filetieren.

Kernobst z.B. Äpfel, Birnen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Scheiben schneiden.

Obst aus konventionellem Anbau sollte, trotz des hohen Anteils an Vitalstoffen in der Schale, geschält werden. Oder zumindest sehr sorgfältig mit warmem Wasser gereinigt und gründlich abgerieben werden.

Erst die Zitrusfrüchte verarbeiten, damit die übrigen Früchte sich nicht durch die enzymatische Bräunung verfärben.

Steinobst z.B. Aprikosen, Pfirsiche halbieren oder vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

Beerenobst z.B. Erdbeeren, Weintrauben waschen, Strunk entfernen, evtl. teilen.

Südfrüchte z.B. Ananas, Banane, Kiwi } schälen, in Stücke **oder**
Exoten z.B. Mango, Papaya, Kaki } in Scheiben schneiden.

Schalenobst z.B. Walnuss, Mandel, Haselnuss, Pistazie

Erdbeeren oder Himbeeren, Bananen, Kiwi nicht untermischen, sondern als Garnitur verwenden. Diese Früchte saugen sich voll und werden matschig.

Mazerieren mit; Fruchtsaft, Läuterzucker – Grand Marnier, Maraschino, Weißwein

Anrichten in; Glasschüssel, Gläser, Fruchthälfte, Teller

Garnieren mit; Orangenfilets, Erdbeeren, Banane, Kiwi – Farbenspiel beachten

Läuterzucker = 1 Teil Wasser und 1 Teil Zucker aufkochen, Zitronen-/Orangenschale (Fachbegriff Zeste) zugeben, abkühlen lassen.