

## Blaubeer-Fruchtsalat mit Muskat-Chili-Vinaigrette

---

### Zutaten für 4 Personen:

1 Papaya (ca. 500 g)  
4 Orangen  
150 g Mozzarellabällchen  
1-2 TL Honig  
2 TL Nussöl  
1 Prise Salz  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
1 Prise Chilipulver  
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)  
Minzblättchen zum Garnieren



### Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Papaya halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften schälen. Papaya in Stücke schneiden. Orangen mit der weißen Haut schälen und in Scheiben schneiden oder filetieren, den Saft dabei auffangen. Mozzarella abtropfen lassen. Honig mit Nussöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Muskat und Chili abschmecken.
2. Die vorbereiteten Früchte, die Blaubeeren und den Mozzarella anrichten und die Vinaigrette darüber träufeln. Mit Minzblättchen garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 231 kcal / 966 kJ  
Protein: 9,3 g  
Fett: 10,7 g  
Kohlenhydrate: 22 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

