

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: mk² 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

