

Blaubeer-Melonen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 Päckchen Vanillezucker
abgeriebene Schale von 1 Limette
30 g Kokospäne (ersatzweise Kokosraspel)
1 Charantais-Melone
2 EL gehackte Pistazien
Minzblättchen zum Garnieren



Zubereitung:

1. Blaubeeren mit Vanillezucker und abgeriebener Limettenschale mischen und auftauen lassen.
2. Kokospäne in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.
3. Melone vierteln, die Kerne entfernen und schälen. Melone in Spalten schneiden. Melone und Blaubeeren anrichten. Mit Kokospänen und Pistazien bestreuen. Mit Minzblättchen garniert servieren.

Tip: Reichen Sie dazu körnigen Frischkäse, den sich jeder nach Belieben zum Salat nehmen kann.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten Auftauzeit

Nährwertangaben pro Person ca.:

Energie: 162 kcal / 678 kJ
Eiweiß: 2,5 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 19 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

