

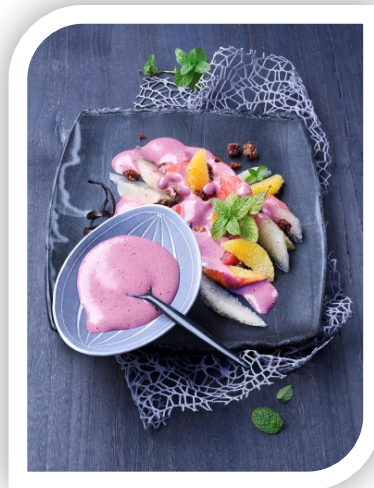


## Zitrusfruchtsalat mit Blaubeer-Sabayon

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 Pomelo
- 2 Limetten
- 50 g Goldenberries (getr. Physalis)
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Ahornsirup
- 4 frische Physalis
- 170 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 4 Eigelbe
- 50 g Rohrzucker (alternativ: Zucker)
- 1 EL Zitrusfruchtsaft
- 50 ml Weißwein, trocken



### Zubereitung:

1. Zitrusfrüchte filetieren. Dafür die Schale samt weißer Haut mit einem Messer vollständig abtrennen und die Filets herauslösen. Filets zur Seite legen und den austretenden Saft auffangen. Aus den Fruchtresten den Saft auspressen. 1 EL Fruchtsaft für die Sabayon aufheben.
2. Die Goldenberries klein hacken und zu den Zitrusfrucht-Filets geben. Vanilleschote halbieren und aus einer Hälfte das Mark herauschaben. Vanillemark mit dem Ahornsirup und dem restlichen Zitrusfruchtsaft verrühren und über Filets geben. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
3. Für die Sabayon die Blaubeeren mit eigenem Saft pürieren in einer Metallschüssel. Eigelbe, Zucker, Zitrusfruchtsaft, Weißwein und das restliche Vanillemark zufügen und verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und mit dem Schneebesen etwa 5 Minuten aufschlagen, bis die Sabayon schaumig-fest ist.
4. Fruchtfilets abtropfen lassen und auf einem Teller fächerförmig anrichten. Die abgetropften Goldenberries über den Filets verteilen. Sabayon über die Filets geben und mit den Physalis garnieren.

**Tipp:** Legen Sie die ausgeschabten Vanilleschoten in ein Glas und füllen es mit Zucker auf. So erhalten Sie einen selbst gemachten Vanille-Zucker.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Marinierzeit:** 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion ca.:

Energie: 346 kcal / 1450 kJ

Kohlenhydrate: 52,3 g

Eiweiß: 7,1 g

Fett: 9,1 g