

Dennis Weilmann – Oberbürgermeister Wolfsburg
Isabel Storek, Vizepräsidentin VDD e.V.

Obstsalat



Zutaten

1 Banane
2 Äpfel
150g kernlose Trauben, grün
200g Erdbeeren
150g Heidelbeeren
200g Galia-Melone
Ggf. etwas Orangensaft
2 Möhren, ca 100g

ca. 100g Nuss-Mix, geröstet (ohne Erdnüsse, gerne: Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne etc.)

1 TL Honig
2 Limetten
einige Minzblätter, frisch

500g griechischer Joghurt

Variationen:

Mit Texturen spielen

- **Crunch** reinbringen: geröstete Nüsse, Kokoschips, Kakao-Nibs, karamellisierte Mandeln
- **Cremigkeit** ergänzen: griechischer Joghurt, Skyr, Mascarponecreme, Quark-Zitrone
- **Soft-Crisp Mix**: weiche Früchte (Mango, Kiwi) + knackige Früchte (Apfel, Granatapfel)

Ein raffiniertes Dressing (statt blanker Früchte):

- Honig-Limette-Minze (Klassiker)
- Orangen-Vanille-Sirup
- Ingwer-Ahorn-Sauce für Frische und Kick
- Basilikum-Zitronen-Dressing

Kräuter als Geheimwaffe

- Minze (frisch & kühl)
- Basilikum (tatsächlich genial mit Erdbeeren!)
- Zitronenmelisse (fein und elegant)

Kleine Genuss-Extras

- dunkle Schokolade grob drüberrieseln
- Kokosmilch-Zeste
- ein Spritzer Passionsfrucht
- gerösteter Sesam für einen Hauch „Fusion“#

Zubereitung

- Obst waschen, ggf. schälen, klein schneiden
- Möhren schälen, fein raspeln
- Nüsse/ Kerne ggf. grob hacken
- Obst vermengen, Möhren dazu geben
- Wenn das Obst nicht saftig ist, etwas Orangensaft dazu geben
- Obstsalat mit Joghurt und Nüssen garnieren

Utensilien:

- kleine Schüsseln (ca. 500ml)
- 1 große Schüssel
- 2 Brettchen
- 2 Kochmesser
- Sparschäler
- 4-Kantreibe
- große und kleine Löffel
- Schälchen/ Gläschen zum Servieren
- Haarsieb (oder ist das Obst gewaschen?)