

Vegetarische Rezepte

Frischer Obstsalat Mit Mohndressing

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Salat, Vegan, Vegetarisch

75 ml	Orangensaft und	1	Netzmelone, alles
25 ml	Grapefruitsaft, beides ohne		- Fruchtfleisch in S
	- Zuckerzusatz.		- geschnitten
1,50 Essl.	Maisstärke	2	Nektarinen, geschält und in
2 Teel.	Pflanzliches Öl		- Stücke geschnitten
2 Teel.	Zucker	500 g	Erdbeeren, in Scheiben
1 Teel.	Mohnsamen		- geschnitten
1	Honigmelone und	1 cup	Heidelbeeren

Orangen- und Grapefruitsaft, Maisstärke, Öl und Zucker in einen Topf geben.

Gut verrühren, bis eventuelle Klumpen verschwinden.

Auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren ungefähr 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit andickt ist.

Von der Platte nehmen und den Mohn hinzugeben.

Gründlich vermengen und zugedeckt erkalten lassen.

Die geschnittenen Früchte in einer großen Salatschüssel vermischen.

Bis zum Servieren kalt stellen, dann erst mit dem Mohndressing übergießen.

Das Mohndressing intensiviert den Geschmack von Melonen und Beeren.