

Pflaumen-Birnensalat mit Schoko-Nuss-Crunch

🌱 vegetarisch ⌚ 20-25 Minuten ||| leicht



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft und -schale, Ingwer, Zimtstange und Honig in einem Topf aufkochen, karamellisieren und ziehen lassen.
- Währenddessen Pflaumen waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Birnen waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Minze waschen, trocken schütten und Blättchen von den Stielen zupfen. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer, Zitronenschale und Zimt aus dem Honig-Dressing nehmen und das Dressing über das Obst träufeln, gut vermischen und ziehen lassen.
- Backofen auf 180 °C vorheizen. Schokolade in einem Wasserbad erhitzen und gut mit Mandelblättchen, Haferflocken und Meersalz vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in der Mitte des Ofens etwa 10 Min. backen bis es knusprig ist, dabei immer wieder wenden.
- Salat auf Schälchen verteilen, einen Klecks Joghurt an die Seite geben und mit dem Schoko-Crunch genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zimtstange
- 2 EL Honig
- 250 g Pflaumen
- 2 Birnen
- 1 Zweig Minze
- 80 g Zartbitter-Schokolade
- 20 g Mandelblättchen
- 40 g Haferflocken
- 1 Prise Meersalz
- 150 g griechischer Joghurt

Pflaumen-Birnensalat mit Schoko-Nuss-Crunch



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.