

## Informationen zur Sendung vom 27.06.2023

### Obstsalat mit Johannisbeersauce

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

##### Obstsalat

500 g Aprikosen  
2 Pfirsiche  
1 Kiwi  
200 g Äpfel  
200 g Himbeeren  
Saft einer unbehandelten Zitrone  
1 EL brauner Zucker oder Honig

##### Nach Gusto zusätzlich

1 Banane  
1 Kiwi  
1 Birne  
100 g Heidelbeeren

##### Fruchtsauce

200 g schwarze Johannisbeeren  
ca. 100 ml Wasser  
2 EL Zucker  
½ TL gemahlener Zimt

##### Geröstete Nüsse

150 g Pekannüsse  
1 – 2 TL Zucker  
1 EL Pflanzenöl oder etwas Butter  
Prise Salz

##### Creme als Topping

250 g Magerquark  
200 g süße Sahne  
1 EL Zucker oder ein Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
Schale einer unbehandelten Zitrone

##### Außerdem

Minze, Melisse, Zitronenverbene oder essbare Blüten zum Verzieren

#### Zubereitung

Zunächst kochen wir die Fruchtsauce, damit sie bis zum Anrichten wieder abkühlen kann. Dafür die Johannisbeeren grob putzen und waschen. Das Obst in einen Topf geben und mit Zucker vermischen. Beides erhitzen, verrühren und mit ein wenig Wasser ablöschen. Die Sauce 2 – 3 Minuten köcheln lassen und kurz zur Seite stellen. Danach die Beeren in ein feines Sieb füllen und die Masse mit der Rückseite einer Schöpfkelle zu einer Sauce passieren.

Für den Obstsalat alle Früchte – bis auf die Himbeeren – waschen und trocken reiben. Aprikosen, Pfirsiche und Äpfel entkernen, dann in mundgerechte Spalten teilen. Wenn Banane, Kiwi oder Birne dazukommen, wird das Obst ebenfalls klein geschnitten. Zuletzt mit Zitronensaft beträufeln, mit Zucker würzen, umrühren und etwas ziehen lassen. Vor dem Anrichten zwei Drittel der empfindlichen Himbeeren mit einem Salatbesteck unterheben.

In einer Pfanne etwas Öl erwärmen. Die Nüsse rundherum vorsichtig anrösten und mit Zucker und Salz würzen. Auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen.

Für das Topping die Sahne schlagen. Den Quark in eine Schüssel füllen und mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale würzen. Zunächst die Hälfte der Sahne unterrühren, dann die Restsahne vorsichtig unterheben.

## Informationen zur Sendung vom 27.06.2023

### Obstsalat mit Johannisbeersauce

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Den Obstsalat in passende Einmachgläschen oder Schüsseln füllen. Mit Quark-Creme bedecken und die Johannisbeersauce angießen. Verziert wird mit gerösteten Nüssen und den restlichen Himbeeren. An den Rand ein Minz- oder Melisse-Sträußchen und eine Blume stecken.

#### Ullas Küchentipps

##### So sieht Obstsalat lange appetitlich aus

Damit sich Apfel, Pfirsich und Co. nicht nach kurzer Zeit schon braun verfärben, gebe ich sofort nach dem Schneiden etwas Zitronensaft über den Fruchtsalat. Das Vitamin C der Zitrone sorgt dafür, dass die Schnittstellen hell bleiben.

Wie so oft kommt es auch hier auf die entsprechenden Schnittgrößen an. Wenn man Pfirsich, Kiwi oder Aprikose stark zerkleinert, gerät ein Obstsalat schnell pampig. Empfindliche Himbeeren oder Waldheidelbeeren gebe ich erst unmittelbar vor dem Anrichten dazu. Sie würden ansonsten von den anderen Obstsorten zerdrückt, verlieren ihre Form und färben die anderen Früchte ein.

Diese Techniken sind hilfreich, wenn wir eine große Menge vorbereiten müssen und darauf Wert legen, dass ein simpler Obstsalat zu etwas Besonderem wird.

Das Topping kommt aus diesem Grund immer erst kurz vor dem Verzehr über das Obst. So kann die Creme nicht zusammenfallen. Nüsse vertragen keine Feuchtigkeit und werden zäh. Sie sollten niemals unter einen Obstsalat gemengt werden. Diese Zutat zum Schluss mit der Sauce zusammen vor den Augen der Gäste oben auflegen. So haben auch Nuss-Allergiker die Möglichkeit, diesen Obstsalat zu essen.

##### Topping ohne tierische Produkte

Wer die Creme klimafreundlicher gestalten möchte oder keine Milchprodukte verträgt, kann den Quark durch 250 g Kokos- oder Soja-Joghurt austauschen. Im Supermarkt gibt es mittlerweile viele pflanzliche Sahne-Alternativen, die einigermaßen schmecken und sich problemlos aufschlagen lassen. Auch ein veganes TK-Vanilleeis würde sich zum Tausch eignen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**