

Erdbeersalat mit Pistaziensauce

Zutaten für 4 Portionen

500 g Erdbeeren
1 unbehandelte Orange
2 EL Ahornsirup
40 g Pistazienkerne, ungesalzen
150 g Joghurt

Erdbeeren abspülen. Vier schöne Erdbeeren beiseite legen, die restlichen Früchte putzen und halbieren. Die Orange heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 2 Esslöffeln Ahornsirup verquirlen und über die Erdbeeren träufeln. Die Früchte zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

1 Esslöffel Pistazienkerne beiseite legen. Die restlichen Kerne durch die Mandelmühle drehen oder in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen. Zusammen mit dem Joghurt und dem restlichen Ahornsirup kräftig aufschlagen.

Die Pistaziensauce auf vier Teller verteilen, die marinierten Erdbeeren mit den Rundungen nach oben kranzförmig darauflegen. Die ganzen Erdbeeren in die Mitte setzen. Dann die restlichen Pistazienkerne grob hacken und über das Dessert streuen.

Tipp: Der Erdbeersalat schmeckt auch mit einer milden Marzipansauce ganz ausgezeichnet. Dafür etwa 50 g Marzipanrohmasse weich kneten und mit 2 Esslöffeln flüssigem Honig sowie 150 g süßer Sahne glatt rühren. Und anstelle von Erdbeeren können Sie auch Pfirsiche oder Aprikosen verwenden.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/erdbeersalat_mit_pistaziensauce_bei_reizdarm.html