

## Fruchtiger Mix: 10 frische Obstsalate



Es ist Obst im Haus! Komischerweise hält sich die Begeisterung meist in Grenzen, wenn man Obstsalate anpreist. Völlig zu Unrecht, wie ich finde. Zwar beiße ich auch nicht allzu häufig beherzt in einen Apfel, aber wenn mir das Obst vorbereitet serviert wird, werde ich wider Erwarten zum Obst-Liebhaber.

Ganz klassisch kannst du natürlich Apfel, Banane, Birne, Weintrauben und Co. in eine Schüssel geben und fertig – lecker, aber keine große Kunst. Wenn du deinen Obstsalat in eine höhere Liga katapultieren möchtest, findest du hier die passende Inspiration.

### Fruit Facts: Was du über Obst wissen solltest

Obst – das ist ein weit gefasster Begriff. Obst ist gesund, so viel ist klar. Um einen erfrischenden Obstsalat herzustellen, muss man aber weder Ernährungsexperte noch Kochprofi sein. Es gibt dennoch einige Tricks, die man beachten kann, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

- **Weiches Obst** wie Kiwi, Banane oder Feige zum Beispiel wird beim Rühren schnell matschig und sieht nach kurzer Zeit nicht mehr sehr attraktiv aus. Deshalb sollte empfindliches Obst lieber als **Dekoration** verwendet werden **oder beim Servieren oben liegen**.
- Du kannst deinen Obstsalat **schon am Abend** für das Frühstück **vorbereiten**. Grundsätzlich hält sich

angeschnittenes Obst einige Tage im Kühlschrank, allerdings kann man dann optisch keinen Hingucker mehr erwarten. **Zitronensaft** hilft dabei, dass die Früchte nicht zu sehr anlaufen und auch am nächsten Tag noch appetitlich aussehen, denn die darin enthaltene Ascorbinsäure **verhindert, dass Obst an der Luft braun oxidiert**.

- Du warst etwas übermotiviert und hast zu viel Obstsalat geschnippelt? Kein Grund zur Sorge: Wenn du einen Standmixer hast, kannst du aus den **Resten** einen **reichhaltigen Smoothie** oder ein **Fruchtsorbet** zaubern. Einfrieren ist in diesem Fall keine gute Idee, denn dadurch verändert sich die Konsistenz und selbst der knackigste Salat wird beim Auftauen matschig.
- Natürlich verstecken sich auch in Obst ein paar Kalorien und jede Menge Fruchtzucker, deshalb ist es bei einer strengen Diät ratsam, einen Kalorienrechner anzuwenden. **250 g Obst pro Person am Tag** ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung allerdings das empfohlene Minimum. Ein guter Maßstab für deine tägliche Obstration ist die eigene Hand.

### 10 Rezeptideen für Obstsalate

Obstsalat ist langweilig? Nö! Du kannst dem altbewährten Klassiker mit wenig Aufwand einen Twist verpassen.

#### Pina Colada Bowl

Wer hat die Kokosnuss geklaut? Falls du es warst, halbiere sie und befülle sie mit Ananas, Apfel, Banane und Blaubeeren. Vergiss nicht, ein Kokos-Sahne-Dressing und ein paar Kokosraspeln darüber regnen zu lassen. Schmeckt nicht wie Obstsalat, sondern eher nach Urlaub. [Zum Rezept](#)

## Fruchtiger Mix: 10 frische Obstsalate



Pina Colada Bowl



Kiwi-Avocado-Salsa mit Apfelchips

### Mexikanischer Chili-Obstsalat

Delicioso! Auch ein Obstsalat kann ein bisschen Schärfe vertragen. Mach es wie die Mexikaner und verfeinere Ananas, Melone und Papaya mit Chili. Das ist nicht nur geschmacklich eine Explosion, sondern verleiht dir zudem Power an einem sonnigen Tag. [Zum Rezept](#)

### Bunte Obstplatte mit Mandeldressing

Hier ist der Beweis: Obstsalat ist eine wunderschöne Sache. Und eine ziemlich leckere, besonders wenn du ein schnelles Mandeldressing dazu zauberst. Wenn du mit dieser Platte um die Ecke kommst, werden deine Gäste garantiert staunen! [Zum Rezept](#)



Mexikanischer Chili-Obstsalat



Bunte Obstplatte mit Mandeldressing

### Kiwi-Avocado-Salsa mit Apfelchips

Chips mit Dip kommen dir nicht mehr in die Tüte? Mit dieser Alternative aus Kiwi, Avocado, Granatapfelkernen und Cashews wird dir der Entzug bestimmt leichter fallen. [Zum Rezept](#)

### Drachenfrucht-Schiffchen mit Kokosdressing

Volle Fahrt voraus! Dieses attraktive Drachenfrucht-Schiffchen mit den Passagieren Erdbeere und Granatapfel surft auf einem Kokosdressing direkt in deinen Magen. [Zum Rezept](#)

## Fruchtiger Mix: 10 frische Obstsalate



Drachenfurcht-Schiffchen mit Kokosdressing



Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

### Obstsalat mit Sommerbeeren und Minzjoghurt

Erfrischender geht es kaum: Gekühlte Wassermelone mit frischen Sommerbeeren und Minzjoghurt sind eine gute Idee, wenn es draußen so heiß ist, dass dir der Appetit vergeht. Dieser Salat schmeckt auch bei über 30° C ziemlich cool! [Zum Rezept](#)

### Tropical Papaya Boat mit Joghurt, Beeren und Nüssen

Fast zu schön, um wahr zu sein. Dieses süße Papaya Boat beherbergt Joghurt, Beeren und Nüsse - wichtige Energieboten, die du an einem warmen Sommertag dringend brauchst. Und dabei sieht es auch noch gut aus. [Zum Rezept](#)



Obstsalat mit Sommerbeeren und Minzjoghurt



Tropical Papaya Boat mit Joghurt, Beeren und Nüssen

### Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

Sommerzeit ist Erdbeerzeit! Und die landen bei dir nicht nur neben Apfel, Pfirsich und Walnüssen auf dem Teller, sondern bescheren dir obendrein noch eine herzhaft-fruchtige Vinaigrette. [Zum Rezept](#)

### Sous Vide Obstsalat mit Weißwein-Zabaione

Lust, mal was Besonderes auszuprobieren? Dann ist ein Sous Vide gegarter Obstsalat genau das Richtige für dich. Dazu eine Weißwein-Zabaione - das klingt chic. Okay, der Aufwand ist schon etwas höher, aber dafür wirst du das Ergebnis laange in Erinnerung behalten. [Zum Rezept](#)

## Fruchtiger Mix: 10 frische Obstsalate



Sous Vide Obstsalat mit Weißwein-Zabaione

### Warmer Obstsalat mit gesalzenen Mandeln und Schokolade

Gesalzene Mandeln und Schokolade. Eigentlich muss man da nicht mehr zu sagen. Außer vielleicht, dass du kaum merken wirst, was für einen riesen Berg Obst sich dahinter versteckt. Vitamine und Naschen! [Zum Rezept](#)



Warmer Obstsalat mit gesalzenen Mandeln und Schokolade

### So gelingt deine Eigenkreation

Du hast Inspiration getankt, aber nicht alle Zutaten im Haus? Dann tob dich aus und finde deine eigene Lieblingskombi. Grundsätzlich kannst du bei einem Obstsalat nicht viel falsch machen, denn je nach Geschmack und Marktlage lässt sich nahezu alles miteinander kombinieren und mit [Nüssen](#), [Fruchtleder](#), Dressing oder [Granola](#) verfeinern. Kokos- oder Olivenöl,

Sahne, Chia-Samen, Limette oder Minze – alles Zutaten, die geradezu danach schreien, deinem Obst Gesellschaft zu leisten.

Natürlich kannst du deinen Obstsalat mit Joghurt oder Quark vermengen - der Klassiker. Aber es lohnt sich auch, ein wenig zu experimentieren. Dabei muss es nicht immer süß sein! Auch mit Säure oder Schärfe kannst du spannende Kontraste erzielen. Hier findest du weitere Anregungen, deinen Obstsalat zu "pimpen"!

### Tipps und Tricks für raffinierte Obstsalate

- **Für süße Naschkatzen:** Zucker oder alternative Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Honig, Stevia, Kokosblütenzucker oder Xucker verwandeln dein Obst im Nullkommanix zum Dessert. Du möchtest es auf die Spitze treiben? Dann ist aromatisierter Sirup (z.B. Ahornsirup oder [Zimt-Karamell-Sirup](#)) eine gute Idee. Süße Saucen wie [Karamellsauce mit Vanille](#), Sahne oder [Eiscreme](#) sind bekanntermaßen treue Weggefährten für Obst, zumindest auf dem Weg ins Schlemmerland.
- **Aus dem Kräutergarten:** Wenn du deinem Körper Gutes tun möchtest, kannst du dich nach Lust und Laune im Kräutergarten bedienen. Minze, Zitronenmelisse und Koriander sind nur einige Ideen, deinem Obst eine gewisse Würze zu verpassen. Dekorativ sind außerdem essbare Blüten wie Kapuzinerkresse.
- **Sauer macht lustig:** Zitronensaft ist sicher der Klassiker und erfüllt im Obstsalat nicht nur geschmacklich seinen Zweck: Das Obst wird dank der Ascorbinsäure nicht so schnell braun. Aber auch andere Zitrusfrüchte wie Limette oder Grapefruit machen deinen Obstsalat lustig. Fruchtessig wie Himbeer- und Apfelessig, oder milder Aceto Balsamico bilden einen spannenden Kontrast zu Erdbeeren und Co.
- **Angeschwipst:** Nichts für schwache Nerven, aber macht gewiss ebenso lustig wie "sauer": Mit Fruchtlikören (z.B. Grand Marnier), Kirschwasser oder

## Fruchtiger Mix: 10 frische Obstsalate

Cognac machst du deinen Obstsalat zur Erwachsenen-Version.

- **Trockenobst:** Was im Müsli nicht fehlen darf, kann auch im Obstsalat nicht schaden! Rosinen, Datteln oder Fruchtleder pepen deine Kreation mit Sicherheit auf und sind eine gute Alternative, wenn die aktuelle Marktlage wenig frisches Obst bietet.
- **Nüsse und Samen:** Hier ist die Liste wohl endlos. Mandeln, Cashews, Erdnüsse, Walnüsse, Macadamia, Chia-Samen, Leinsamen oder Kokosraspeln sind nicht nur wertvolle Energieboten, sondern enthalten gesunde Fette, die deine Obstsalat optimal ergänzen.
- **Öl:** A propos gesunde Fette! Es klingt vielleicht im ersten Moment nicht richtig, aber der Körper benötigt Fette, um die fettlöslichen Vitamine aus dem Obst zu filtern. Auch geschmacklich kann man dadurch einiges bewirken, denn als Geschmacksträger verstärken Öle die Aromen der einzelnen Obstsorten. Optimal sind unter anderem Kokosöl, Leinsamenöl, Traubenkern- oder Walnussöl oder das alt bewährte Olivenöl.