



Sommer-Fruchtsalat mit Zitronen-Fenchel-Sirup

Ein Fruchtsalat mit seiner süß-würzigen Marinade ist im Sommer die perfekte Zwischenmahlzeit oder ein schöner Nachtisch bei einem Picknick. Natürlich lässt sich dieser Salat auch zu jeder anderen Jahreszeit mit den jeweiligen Früchten der Saison zubereiten.

Sirup

- 200 ml Wasser
- 100 ml Zitronensaft (von ca. 2 Zitronen)
- 100 g Honig
- 1 TL Fenchelsamen, zerstoßen
- 2 Kardamomkapseln, zerstoßen
- 2 unbehandelte Zitronen, fein abgeriebene Schale

Salat

- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Erdbeeren, geviertelt
- 100 g Johannisbeeren
- 3 Aprikosen, entsteint, geachtelt
- 1 Orange, geschält, filetiert

Alle Zutaten für den Sirup aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren und die Früchte damit marinieren. Nach Wunsch mit essbaren Blüten, zum Beispiel wie hier mit Fenchelblüten, dekorieren.

Rezept aus: «Tanjas Kochbuch» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>