

Frühling-Gefühle

Für vier Personen

Smoothie:

1 Gurke	0,5 Ananas	1 Bund Basilikum
1 Limette	1 Orange	Minze
Ingwer		

Sorbet:

1 Zitrone	500 g Johannisbeeren, schwarz	120 g Zucker
200 g Wasser	Brombeersaft	

Obstsalat mit Gewürzsirup:

80 g Zucker	1 TL Koriandersamen	1 TL Kardamomkapseln
120 ml Wasser	1 Mango	1 Apfel, grün
1 Melone, klein	1 Orange	1 Zitrone
1 Granatapfel	2 Zweige Rosmarin	

Smoothie (grün)::

Die Gurke und Ananas schälen. Basilikum, Minze und ein kleines Stück Ingwer grob hacken. Den Saft der Zitrone und der Orange auspressen. Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Sorbet (dunkelrot):

Den Saft der Zitrone auspressen. Johannisbeeren, Zucker, Wasser, Zitronensaft und einen Schuss Brombeersaft mischen, mixen, passieren und gefrieren.

Obstsalat mit Gewürzsirup (gelb):

Den Zucker, die Koriandersamen und die grob zerstoßenen Kardamomkapseln mit dem Wasser zu einem feinen Sirup kochen. Den Sirup abkühlen lassen und durch ein Haarsieb passieren. Mango, Apfel und Melone schälen, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen und über den Obstsalat geben. Mit Granatapfelkernen und Rosmarin garnieren.

Lea Linster am 27. April 2012