

Unter Palmen ...

Obstsalat "Karibik"

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/2 Honig- oder Cantaloupe-Melone
 - 1 Apfel
 - 1 Pfirsich
 - 1 Kokosnuss
 - (Hammer und Schraubenzieher ;))
-

Zubereitung:

Den Schraubenzieher auf einen der drei dunklen Punkte an der Kokosnuss aufsetzen und mithilfe eines Hammers den Punkt durchbohren. Werkzeug entfernen. Die Kokosnuss mit der Öffnung nach unten auf ein Gefäß (z. B. ein Glas) stellen und das Kokoswasser darin auffangen.

Fruchtfleisch aus der Melone lösen, Kerne entfernen.



Pfirsich waschen und zerkleinern. Apfel schälen und zerkleinern. Alle Fruchtstücke in einer Schüssel mischen und mit der gewünschten Menge Kokoswasser vermengen.

Den Obstsalat auf vier Dessertgläser verteilen und frisch servieren.

Tipp:

Das **restliche Kokoswasser** kann einfach **als Getränk** genossen werden.

Das in der Kokosnuss verbleibende **Fruchtfleisch** kann entweder **als Kokosraspel** verwendet und herausgeschabt werden, z. B. um den Obstsalat zu garnieren oder man gewinnt daraus **Kokosmilch**, die vielseitig weiterverwendet werden kann, z. B. für Suppen.

So stellst Du Kokosmilch selbst her:

Du brauchst:

- 100g Kokosraspeln
- 350ml Wasser (anteilig kann auch Kokoswasser genutzt werden)

Und so geht's:

Kokosraspeln mit dem Wasser in einem offenen Topf zum Kochen bringen. Achtung! Es kann leicht überkochen! Vom Herd nehmen

und 15 Minuten stehen lassen.

Den Raspel-Wasser-Mix in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Die Kokosmilch durch ein feines Sieb oder ein Geschirrhandtuch gießen. Die Kokosraspeln im Sieb mit einem Löffel gut ausdrücken.

Zu verwenden wie Kokosmilch aus der Dose*. Wer die Kokosmilch dicker mag, nimmt einfach etwas weniger Wasser.

(gefunden bei chefkoch.de)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat