

Feigensalat mit Vanille-Orangen-Quark und gehackten Mandeln

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 4 frische Feigen
- 1 Orange
- 1 Vanilleschote
- 250 g Speisequark 20 %
- 40 g gehackte Mandeln
- Puderzucker

ZUBEREITUNG

Die Feigen waschen, in Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen Teller legen.

Die Orange schälen, die Filets heraus-schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Saft aus der Orange mit dem Quark und dem Mark aus der Vanilleschote verrühren. Bei Bedarf mit etwas Puderzucker süßen.

Zum Schluss die Orangenfilets unterheben.

Den Vanille-Orangen-Quark portionsweise in der Mitte des Tellers anrichten und die gehackten Mandeln darüberstreuen.

TIPP

Der Salat lässt sich auch mit anderen Früchten zubereiten. Versuchen Sie es mit frischen Pfirsichen. Weitere Rezepte finden Sie in dem Herztiftungs-Kochbuch „Mediterrane Küche“ von Gerald Wüchner. Sie können es unter www.herzstiftung.de bestellen.

