Gegrillte Ananas mit geeistem Piña-Colada-Joghurt und Minze

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eisgetränk Kokos Ananas	150 ml
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Öl	1 TL
Cashewkerne	20 g
Kardamom, gemahlen	
Zucker	
Ananas	0.5 St.
Brauner Zucker	1 EL
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenpapier, Grill

1. In einer Schüssel Eisgetränk Kokos Ananas und Joghurt mit einem Schneebesen vermischen und bis zum Anrichten im Tiefkühler aufbewahren.

2. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Kardamom und Zucker zugeben, durchschwenken und Cashewkerne auf Küchenkrepp abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

3. Grill anheizen. Strunkansatz und Stiel der Ananas entfernen, mit einem Messer schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Festes Mittelstück mithilfe eines Schnapsglases ausstechen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

4. Ananasscheiben auf dem heißen Grill von beiden Seiten ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit etwas Rohrzucker bestreuen und auf Tellern anrichten. Mit geeistem Piña-Colada-Joghurt, Cashewkernen und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls es schneller gehen soll, kannst du die Ananas auch ohne zu grillen essen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	204 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g