

Gebratene Ananas mit Erdbeersalat


Brät man die Ananasscheiben gut an, karamellisiert der Fruchtzucker leicht – so könnte die Sonne zum Essen schmecken.

EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEARM
-  PURINARM
-  GLUTENFREI
-  VEGETARISCH



ZUTATEN

 Ergibt 6–8 Portionen

Erdbeeren:

750 g [Erdbeeren](#)

4 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Orangenlikör

1 Esslöffel Zitronensaft

Ananas:

1 [Ananas gross](#)

1 Zweig Rosmarin

50 g Butter



TIPP

Schneiden Sie die Ananastranchen für dieses Grilledessert nicht zu dünn, denn etwas länger gebraten schmecken die Scheiben köstlich nach leichtem Caramel. Anstelle eines Erdbeersalats kann man auch eine Himbeersauce (evtl. aus tiefgekühlten Früchten) dazu servieren.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Erdbeeren waschen, rüsten und vierteln. 2/3 der Beeren (500 g) mit 2 Esslöffeln Zucker sowie dem Orangenlikör mischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Im Mixer oder mit dem Stabmixer restliche Erdbeeren mit dem restlichen Zucker sowie dem Zitronensaft pürieren. Über die marinierten Erdbeeren geben und sorgfältig mischen. Die Erdbeeren kühl stellen.
- 3 Blattschopf und Strunkansatz der Ananas wegschneiden. Die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale von oben nach unten grosszügig abschneiden. Bleiben Augen im Fruchtfleisch zurück, diese mit einer Messerspitze herausschneiden. Die Ananas in 6–8 Scheiben schneiden und den harten Mittelstrunk mit einem scharfkantigen Ausstecher oder einem spitzen Messer entfernen.
- 4 Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und sehr fein hacken. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Den Rosmarin beifügen.
- 5 Unmittelbar vor dem Braten der Ananas die Buttermischung eventuell nochmals verflüssigen. Die Ananasscheiben mit Küchenpapier leicht trockentupfen und beidseitig dünn mit Rosmarinbutter bestreichen. Auf dem mittelheissen Grill auf jeder Seite 5–6 Minuten braten, dabei nach dem Wenden nochmals mit Rosmarinbutter bestreichen.
- 6 Die noch warmen Ananasscheiben auf Tellern anrichten und den Erdbeersalat darübergeben. Sofort servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

21 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiss

6 g Fett

146 g kKalorien