

Ananas-Minze-Sirup

Für grosse und kleine Entdecker: Die ungewohnte Zutaten-Kombination sorgt für eine Horizonterweiterung in Sachen Sirup.

EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEFREI
-  PURINARM
-  GLUTENFREI
-  VEGETARISCH
-  VEGAN



ZUTATEN



Ergibt 1½ Liter

1 Ananas gross, reif (ca. 2 kg)

3 Zitronen

1 Bund Pfefferminze frisch, ersatzweise 4 Beutel

Pfefferminztee

5 dl Apfelsaft

500 g Zucker



TIPP

Dieser Sirup enthält weniger Zucker als üblich, wodurch die Aromen von Ananas und Minze besser zur Geltung kommen. Die Kehrseite: Angebrochene Flaschen müssen unbedingt kühl gelagert werden. Besser also mehrere kleine Flaschen statt eine grosse abfüllen.



TIPP

Das übrig gebliebene Fruchtfleisch kann für eine Creme oder für ein Müesli verwendet werden. Wird es nicht sofort gebraucht, lässt es sich problemlos tiefkühlen.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Ananas grosszügig schälen und die «Augen» herausschneiden. Die Frucht zuerst in Scheiben, dann mitsamt Strunk in nicht zu grosse Würfel schneiden.
- 2 Von 2 Zitronen die Schale fein abreiben und alle 3 Zitronen auspressen.
- 3 In einer grossen Pfanne Ananaswürfel, Zitronenschale, Zitronensaft, Pfefferminztee oder frische Pfefferminze, Apfelsaft und Zucker aufkochen. 2–3 Minuten kochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Sirup zugedeckt über Nacht stehen lassen.
- 4 Die Teebeutel oder die Pfefferminze entfernen. In einem hohen Becher die Ananas mit einem Teil der Flüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren.
- 5 Ein Sieb mit einem Gazetuch auslegen. Das Ananaspüree in 2–3 Portionen hineingiessen, das Tuch jeweils an allen Ecken zusammennehmen und die Ananasmasse gut auspressen.
- 6 Den gewonnenen Ananassaft mit der restlichen Flüssigkeit aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Anschliessend sofort in saubere und heiss ausgespülte Flaschen füllen und verschliessen.
- 7 Zum Servieren 1 Teil Sirup mit 3–4 Teilen Wasser oder Mineralwasser aufgiessen.