

Kochen

Ananas-Carpaccio mit Granatapfelsauce und Kokosstreusel



ZUTATEN

Carpaccio

1 Ananas gross, gut ausgereift

3 Granatapfel

0.5 Orange Saft

0.5 Limone Saft

0.5 Teelöffel Nelkenpulver

2 Esslöffel Zucker

Kokosstreusel

20 g Kokosraspel

20 g Mandeln gemahlen geschält

1 Messerspitze Zimtpulver

1 Messerspitze Kardamompulver

1 Esslöffel Puderzucker

30 g Butter



TIPP

Das Dessert kann bis und mit Schritt 5 einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Die Ananasscheiben und die Granatapfelkerne getrennt voneinander mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNG

- 1 Von der Ananas Schopf und Strunkansatz grosszügig abschneiden. Dann die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mit einem Sägemesser rundherum grosszügig von oben nach unten abschneiden. Die Ananas der Länge nach halbieren oder vierteln und den harten Mittelstrunkteil wegschneiden. Die Ananashälften oder -viertel quer in knapp ½ cm dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Granatäpfel halbieren. Aus 2 Früchten die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und beiseitestellen. Den dritten Granatapfel auf einer Zitruspresse auspressen und den Saft in ein Pfännchen geben.
- 3 Orangen- und Limonensaft, Nelkenpulver sowie Zucker zum Granatapfelsaft geben. Alles kurz aufkochen, dann beiseitestellen.
- 4 In einer beschichteten Pfanne Kokosraspel und Mandeln auf kleinster Stufe vorsichtig rösten, bis sie leicht duften. Zimt, Kardamom sowie Puderzucker mischen, kurz mitrösten, dann auskühlen lassen.
- 5 In einem separaten Pfännchen die Butter schmelzen, dann zur Kokos-Mandel-Mischung geben und alles so lange rühren, bis sich Klümpchen (Streusel) bilden.
- 6 Vor dem Servieren die Ananasscheiben dekorativ auf 6 Tellern auslegen. Den Sirup nochmals erwärmen, dann über das Carpaccio träufeln. Die Granatapfelkerne darüberverteilen und alles mit Kokosstreusel bestreuen. Das Carpaccio nach Belieben mit Vanilleglace servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

16 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiss

8 g Fett

142 g kKalorien