Rezept

Ananassalat mit Gorgonzola und Limetten-Honig-Dressing

Ein Rezept von Ananassalat mit Gorgonzola und Limetten-Honig-Dressing, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** große Ananas »extra sweet«
- **150 g** zarter Blattspinat oder Feldsalat
- **50 g** grüne Pistazienkerne (ersatzweise Walnusskerne)
- **3 EL** Olivenöl
- **60 g** Alfalfasprossen
- **200 g** milder Gorgonzola

Limetten-Honig-Dressing:

- **2** Bio-Limetten
- Salz
- **1 EL** eingelegter grüner Pfeffer
- **90 g** flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
- **6 Zweige** Thymian
- **4 EL** Pistazienöl (ersatzweise Walnussöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 32 g F, 10 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Zunächst eine Marinade zubereiten: Dazu die Limetten heiß waschen und trocken reiben. 1 EL Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Den Honig mit Salz, Limettensaft und -schale verrühren. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen. Den Pfeffer abbrausen, trocken tupfen und hacken. Mit dem Thymian untermischen.

2. Die Ananas schälen und alle schwarzen »Augen« entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicken Scheiben senkrecht vom Strunk schneiden.

3. Eine große Grillpfanne mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Ananasscheiben darin portionsweise bei starker Hitze 2-2 ½ Min. braten. Dann die Ananas mit Öl bepinseln, wenden und weitere 2-2 ½ Min. braten. Ananas herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in Würfel schneiden und mit der Limetten-Honig-Mischung übergießen.

4. Inzwischen den Blattspinat oder Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und auf einer Platte verteilen. Alfalfa-Sprossen abbrausen und trocken tupfen. Die Pistazien hacken. Den Gorgonzola in Bröckchen teilen und mit den Sprossen auf dem Salat verteilen.

5. Die Ananas abgießen, die Marinade auffangen und in einem kleinen Topf sirupartig einkochen lassen. Den Sirup vom Herd nehmen und das Pistazienöl unterschlagen, sodass ein dickliches Dressing entsteht.

6. Die Ananasstücke auf dem Salatbett und den übrigen Zutaten verteilen. Das Limetten-Honig-Dressing darüberträufeln und die Pistazien darüberstreuen. Den Ananassalat sofort servieren.