

Rezept

Ananas mit Minzzucker

Ein Rezept von Ananas mit Minzzucker, am 29.05.2023

Zutaten

4 Kardamomkapseln	2 Sternanise
1 Stück Ingwer (20 g)	1 Bio-Zitrone
½ Bund Minze	4 EL brauner Zucker
600 g Ananas	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 145 kcal, 3 g F, 1 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Kardamomkapseln öffnen und die Samen herauslösen. Die Sternanisamen aus den Schalen pulen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Kardamom- und Sternanisamen mit dem Zucker im Mörser fein zerdrücken und dabei vermischen. Ingwer, Zitronenschale und Minze dazugeben und gut unterrühren. Alles noch etwas zerdrücken.
3. Die Ananas schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin portionsweise pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und herausnehmen. Die Ananasscheiben auf eine Platte legen und mit dem Minzzucker bestreut servieren.