

Rezept

Tropic-Bowle

Ein Rezept von Tropic-Bowle, am 14.12.2025

Zutaten

2 Stängel Zitronengras	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
3 EL brauner Zucker	1 Flasche Pflaumenwein (0,75 l)
300 g frische Ananas	2 Kiwis
1 reife feste Mango	150 g Cantaloup-Melone
2 Limetten	1 Flasche kalter Prosecco (0,75 l)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6-8 GLÄSER | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen, das Innere in grobe Stücke schneiden und etwas breit klopfen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit Zucker, 100 ml Wasser und 100 ml Pflaumenwein kurz aufkochen lassen. Restlichen Pflaumenwein dazugeben. Alles über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Das Obst schälen, putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Den Pflaumenwein durch ein Sieb auf die Früchte gießen. 1 Limette auspressen, den Saft und den aufgefangenen Fruchtsaft unterrühren. Alles zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. ziehen lassen.
3. Die übrige Limette heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Früchte rühren. Das Ganze mit dem sehr gut gekühlten Prosecco aufgießen.