AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	international

ANANAS FLAMBIERT



Rezept: Coop Osterheft 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Ananas ist bei uns eine der beliebtesten exotischen Früchte. Sie ist nicht nur bekömmlich, sie enthält auch viele Vitamine und Mineralstoffe, so Eisen und Kalzium.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Ananas, grosse	4 EL	Rum
4 TL	Zucker	8 Bl	Minze

ZUBEREITUNG

1. Ananas schälen, Strunk rausschneiden und in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Ananasscheiben in einer Grill-Pfanne im Butter beidseitig 3-5 Min. anbraten.
3. Mit Zucker bestreuen und mit etwas Rum flambieren. Mit fein geschnittener Minze dekorieren und sofort servieren.

TIPP: Dazu passt Vanille- oder Kokosglace. - Rezept ohne Alkohol: Vor und während dem Grillieren mit dem Saft einer Limette und 3 EL Honig bepinseln.