

Gebackene Ananas

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Gebackene Ananas

- 1/2 Ananas
- 2 EL BIO Agavensirup
- 2 EL Ananassaft
- 2 EL Rum
- 1 Zitronengrasstängel
- 1/2 Limette, Saft
- 1/4 TL Sesam, weiss
- 1/4 TL Sesam, schwarz
- 2 Blätter Pfefferminze

Zubereitung Gebackene Ananas

Die Ananas schälen und in Würfel schneiden. Den Agavensirup, Rum und Ananassaft mischen und die Ananas darin für mindestens 2 Stunden marinieren. Die Ananas aus der Marinade nehmen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Die Marinade zurückbehalten. Die Ananas bei 180 Grad Umluft im Ofen backen, bis sie etwas Farbe bekommt und karamellisiert.

Das Zitronengras grob schneiden und mit der restlichen Marinade und dem Limettensaft aufkochen und bis ca. ein Drittel der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Den Sirup abkühlen lassen und passieren. Den Sesam in einer Bratpfanne ohne Öl ganz kurz anrösten. Die Pfefferminze fein schneiden. Die gebackene Ananas mit dem Sirup beträufeln und mit dem Sesam und der Minze garnieren.