



KW 2 /2021

## Ananas-Kokos-Smoothie

**Zutaten:** (Für 4 Personen)

600 g reife Ananas, 1 Banane, 1 Limette, 1 Orange, 6 Eiswürfel, 200 ml gekühlte Reis-Kokosmilch

**Zubereitung:**

Die Ananas schälen und den harten Strunk mit einem scharfen Messer keilförmig herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Die Orange schälen und zerteilen. Ananas, Banane, Kokosmilch, Orangen und Limettensaft in den Mixer geben und bei höchster Stufe gründlich pürieren. Das Eis zugeben und cremig mixen. In Gläser gießen und sofort genießen.

## Karamellierte Ananas mit Limettensahne

**Zutaten:** (Für 4 Personen)

1 Ananas, 1 Stück Vanilleschote (ausgekratztes Mark, ersatzweise Vanillezucker), 2 EL Kristallzucker, 2 EL Butter, 4 cl Kokoslikör, 200 ml Ananassaft, 250 ml Sahne (geschlagen), 1 Limette (Saft und Schale), 2 TL Staubzucker

**Zubereitung:**

Ananas schälen und in 8 Spalten schneiden, dabei den harten Innenteil wegschneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messer das Mark herauskratzen. Vanillemark (oder Vanillezucker) mit dem Kristallzucker vermischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke darin anbraten. Ananasstücke auf beiden Seiten mit dem Zucker bestreuen, damit sie beidseitig karamellisieren können. Zum Schluss den Kokoslikör darüber gießen. Ananas aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen. Den Ananassaft in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Sobald der Saft eine sirupartige Konsistenz hat, über die Ananas träufeln. Die geschlagene Sahne mit der abgeriebenen Schale und dem Saft der Limette verrühren. Staubzucker unterrühren und die Limettensahne mit den karamellisierten Ananasstücken anrichten.

**Wir wünschen einen guten Appetit**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**