

Ananas-Spieße mit Honig-Minzglasur und Pistazien



Pro Spieß:

113 kcal

5 g Fett, 14 g KH, 1 g EW

Zutaten für ca. 10 Spieße:

10 – 12 Holzspieße (vorher wässern!)

1 frische Ananas

2 EL Apfelessig

8 Blätter frische Minze

4 EL Honig

Saft ½ Zitrone

3 EL Olivenöl

1 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitung:

1. Von der Ananas die Blattkrone abschneiden. Die Ananas aufrecht stellen und die Schale großzügig abschneiden. Anschließend die Ananas vierteln und von den Segmenten den Strunk in der Mitte abschneiden. Das Ananasfruchtfleisch in 3 x 3 cm große Würfel schneiden.
2. Ananaswürfel auf einem Teller mit dem Apfelessig marinieren. Jeweils 4 – 5 Stücke auf einen Spieß stecken.
3. Die Minze hacken und mit dem Honig und Zitronensaft verrühren.
4. Ananas-Spieße auf dem heißen Grill 6 bis 8 Minuten gleichmäßig von allen Seiten grillen. Kurz vor Ende der Grillzeit mit dem Minzhonig einstreichen und weitere 2 Minuten grillen.
5. Die Spieße auf einer Platte anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln. Gehackte Pistazienkerne darüber streuen.