

ENTDECKEN SIE...

# Ananas



---

*Rezept auf der Rückseite*



# Ananas-Carpaccio

## Für 4 Portionen

1 Ananas · 4–6 Stiele  
Minze · 3 EL Rohrohrzucker  
(oder Kokosblütenzucker)  
1 EL Rum · 1 EL Limetten-  
saft · 4 Kugeln Zitronen-  
oder Vanilleeis

## So geht's

Von der Ananas mit einem scharfen Messer die Enden abschneiden. Ananas großzügig schälen. Ananas in hauchdünne Scheiben schneiden; das geht am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem sehr scharfen großen Messer.

Von der Minze die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ananasscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Minze und Zucker bestreuen, Rum und Limettensaft darüber träufeln. Das Eis darauf verteilen und sofort servieren.



VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG



## WISSENSWERTES



Das Fruchtfleisch ist saftig, gelb, verströmt einen köstlichen Duft und hat einen frisch-süßen mit feiner Säure abgerundeten Geschmack.



Das Wort Ananas geht auf anana (wohlriechend) aus der indogenen Tupi-Sprache zurück. Bereits zum Ende des 16. Jahrhunderts war die Ananas in den meisten tropischen Gebieten heimisch.



Die ganze Ananas können Sie bei Raumtemperatur lagern. Nach Anschnitt sollten Sie diese luftdicht verschlossen in den Kühlschrank legen.



Die Ananas enthält wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium, Phosphor & Eisen. Aber auch Vitamine der B-Gruppe und etwas Vitamin C. Zusätzlich enthält die Ananas noch Bromelin, eine wirksame Enzym Paarung.



Zuerst den Blattschopf und Stielansatz abtrennen. Befreien Sie die Frucht von der Schale. Anschließend die Frucht in Scheiben oder Spalten schneiden.