

Chia-Creme mit gegrillter Ananas und Minz-Pesto

Für 4 Personen

Für die Chia-Creme:

600 ml Mandelmilch 100 g Chia-Samen 4 EL Ahornsirup
1 Vanilleschote

Für die Ananas:

1/4 reife, aromatische Ananas

Für das Pesto:

100 ml Ahornsirup 50 ml Wasser 30 g blanch. Mandelkerne
10 Zweige Minze

Fertigstellen:

Weintrauben (kernlos)

Chiacreme:

Die Mandelmilch, die Chia-Samen und den Agavensirup in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Chia-Mischung geben. Alles gut verrühren und mindestens 45 Minuten (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

Minz-Pesto:

Den Agavensirup und das Wasser in einen hohen Mixbecher geben und kurz mit einem Stabmixer durchmischen. Die Mandelkerne zugeben.

Die Minzeweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter ebenfalls zugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem süßen Minz-Pesto mixen.

Gegrillte Ananas:

Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Ananasfruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Eine Grillpfanne gut vorheizen. Die Ananasscheiben darin ohne Fettzugabe beidseitig kurz und scharf grillen.

Fertigstellen:

Die Chia-Creme aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Schneebesen kurz aufschlagen. Die Weintrauben waschen, halbieren und vorsichtig unter die Creme mengen.

Anrichten:

Die Chia-Creme auf 4 Glasschalen oder Gläser verteilen. Die gegrillten Ananasscheiben in die Creme stecken und mit etwas süßem Minz-Pesto garnieren.

Christian Henze am 20. April 2018