



Ananas-Speck-Quiche

Ananas-Sauerkraut mit gebratenem Lachs

Ananas-Kondensmilch-Muffins mit Rosmarin

Voll im Saft

Der Ananas gebührt ein Platz in raffinierten Gerichten und nicht nur unter dem Käsedeckel des Toasts Hawaii.

Verführerische Gegensätze hat sie in sich, süß und sauer ist sie zugleich: die saftige Ananas. Deswegen eignet sie sich für unkonventionelle wie auch für alltägliche Tafelfreuden. Als Süßspeise ist sie bereits gut bekannt; wir zeigen, was man sonst noch mit der Exotenfrucht zubereiten kann. Eine verblüffende Komposition ist die Szechuan-Thymian-Ananas mit Vanillesauce: Die würzige Schärfe des Szechuanpfeffers, die blumige Vanillenote und die süßliche Fruchtsäure ergänzen sich hervorragend.

Die Aromen der Frucht sind in allen Gerichten sehr präsent, in denen Ananas verwendet wird; Salz und Pfeffer unterstützen sie zusätzlich. Kandiert eignet sich Ananas mit ihrer konzentrierten Süße perfekt für Nachspeisen.

Ursprünglich stammt die Exotin aus Brasilien. Wie sie auf unseren Kontinent gelangte, bleibt ein Rätsel. Kolumbus hielt als einer der ersten Europäer eine Ananas in der Hand, als seine Flotte am 4. November 1493 vor Guadeloupe ankerte. Er verglich sie mit Pinienzapfen, daher ihr spanischer und englischer Name Pinienapfel.

Ende des 19. Jahrhunderts war Hawaii Hauptanbaugesamt der Frucht. Ihren Siegeszug verdankt sie der Hawaiian Pineapple Company. Die Konservpionierin sorgte dafür, dass der Exportschlager Dosenananas zu einem Massenprodukt avancierte.

Heute baut man die Frucht weltweit in Tropenregionen an, in denen Temperaturen von 24 bis 30 Grad herrschen. Bis zu ihrer Reife braucht sie bis zu vier Jahre.

Gut zu Wissen

Die Exotin mit vielen inneren Werten

Reife

Die Ananas reift nicht nach. Sie schmeckt am besten, wenn sie genussbereit geerntet wird. Ist sie reif, riecht sie am Stielansatz intensiv fruchtig, leicht süß und ist von gelbbrauner Farbe. Weist sie hingegen grüne Flecken auf, ist sie unreif; dunkelbraune oder aufgeweichte Stellen zeugen von Überreife.

Inhaltsstoffe

Diese exotische Frucht enthält viel Eisen und Kalzium und fast alle Vitamine. Sie ist arm an Kalorien und deshalb als Diätfrucht geeignet. Die Ananas wirkt entwässernd und beugt der vorzeitigen Alterung der Haut vor. Sie enthält das Enzym Bromelain, das Eiweiss spaltet und die Verdauung fördert. Bromelain verhindert jedoch, dass Gelatine fest wird (pflanzliche Geliermittel verwenden) und lässt Milchprodukte scheiden. Die Kombination von geschlagenem Rahm und Ananas ist problemlos.

Lagerung

Wie die meisten Exotenfrüchte sind Ananas kälteempfindlich. Deshalb sollte man sie nicht unter 10 Grad aufbewahren. Zur optimalen Geschmacksentwicklung zu Hause können es auch bis zu 20 Grad sein.

Rezepte mit Ananas



Pouletbrüstchen mit Szechuan-Thymian-Ananas und pikanter Vanillesauce

1 Kommentare
5739 x angesehen

30 Minuten Zubereitungszeit, 410 kcal



Ananas-Sellerie-Curry mit Linsen

1 Kommentare
7459 x angesehen

40 Minuten Zubereitungszeit, 620 kcal

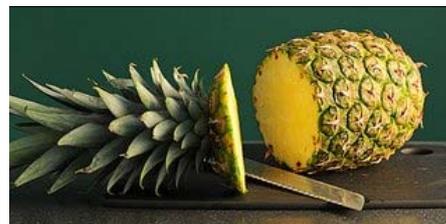


Schweins-Involtini mit Pecorino-Ananas-Füllung

0 Kommentare
3761 x angesehen

Ananas richtig rüsten

Schritt für Schritt zum gewünschten Fruchtstück



Blattkrone entfernen. Dazu Ananas auf die Arbeitsfläche legen und Krone mit einem senkrechten Schnitt wegschneiden.



Schale entfernen. Dazu Ananas aufstellen und Schale mit einem Sägemesser rundum dünn wegschneiden.



Augen mit einem kleinen Messer einzeln ausschneiden oder...



...dekorativ entfernen: Dazu mit einem grossen Messer diagonal die Augen entlang keilförmige Streifen herausschneiden.