



Rosmarinspieße mit Süßkartoffel und Ananas



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

fon: 0228-94 37 87-0 · info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de

Rosmarinspieße mit Süßkartoffel und Ananas

1. Süßkartoffeln 20 Minuten kochen. Inzwischen Nadeln von den Rosmarinzweigen streifen. Dabei an der Spitze einige Nadeln bestehen lassen. Die Zweigenden schräg anschneiden. Ein Viertel der Nadeln fein hacken und mit 4 EL Honig vermengen.

2. Chili längs aufschneiden und Kerne herausschaben. Chili fein hacken und unter die Rosmarin-Honig-Mischung rühren. Beiseite stellen. Ananas schälen, Strunk ausstechen. Ananas erst in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und dann in Stücke schneiden. Minzblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Joghurt, Minze und restlichen Honig verrühren.

3. Süßkartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Abwechselnd mit den Ananasstücken auf die vorbereiteten Rosmarinspieße stecken. Grillrost mit Öl bestreichen. Spieße rundherum 4-6 Minuten grillen. Nach dem Grillen mit Honig-Marinade bestreichen. Dazu Minzsoße reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Süßkartoffeln
- 8 Rosmarinzweige
- 6 EL flüssiger Honig
- 1 Chilischote
- 1/2 Ananas (ca. 400 g)
- 1-2 Stiele Minze
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- Öl für den Grillrost



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 291 kcal / 1220 kJ
Eiweiß: 4,83 g · Fett: 3,56 g
Kohlenhydrate: 57,6 g