



Walnuss Ananas Salsa



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Energie: 139 kcal | Fett: 9,61 g |
| Eiweiß: 1,81 g | Davon gesättigte Fettsäuren: 1,19 g |
| Kohlenhydrate: 9,87 g | ungesättigte Fettsäuren: 8,42 g |

Zubereitung:

1. Von der Ananas Schopf und Stiel abschneiden, die Frucht achteln und den Strunk entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Ananasstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Chilischote halbieren und waschen, Kerne entfernen und fein hacken, Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in dünne Ringe schneiden. Zusätzlich Koriandergrün waschen, Blättchen abzupfen und zerkleinern.
3. Die abgekühlte Ananas in ca. fünf Millimeter große Würfel schneiden und mit den feingehackten Kräutern, dem Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer gründlich vermengen und anschließend ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren die Walnüsse unterheben.

Zutaten für 6 Portionen :

- 1 reife Ananas, nicht zu groß
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- Bund Koriandergrün
- Saft von 1 1/2 Limetten
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- Zucker (falls nötig)