



Gebratene Ananas mit Dattel-Cashew-Eis & Kokosflocken

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 190 g Cashewnüsse (nicht eingeweicht/trocken)
- 2 Bananen
- 100-120 g Kokosrahm (der obere, feste Anteil einer gekühlten Dose Kokosmilch)
- 1 TL gemahlene Vanille
- 7-8 EL Ahornsirup
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 90-100 g entsteinte Medjoul Datteln
- Eine Prise Meersalz
- Eine Prise Zimt
- 2 EL Pflanzendrink (z.B. Mandel- oder Reisdink)
- 1 Ananas
- 1-2 TL Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geröstete [Kokosflocken](#)* (*Amazon Affiliate-Link) zum Garnieren
- Minze zum Garnieren
- Optional: 2 EL Dattelsirup (im Bioladen oder Reformhaus erhältlich)

Wichtig: Für dieses Rezept benötigt Ihr einen Hochleistungsmixer, da die Cashewkerne vor der Verarbeitung nicht eingeweicht werden dürfen.

Zubereitung (Bananen einfrieren + 25 Minuten Arbeitszeit + 4-6 Stunden Kühlzeit für das Eis)

1. Am Vorabend: Zwei Bananen schälen, stückeln und in einem Tiefkühlbeutel über Nacht einfrieren. Eine Dose Kokosmilch in den Kühlschrank stellen. Tipp: Da "Kokosrahm" der fetthaltige, feste Anteil einer gekühlten Kokosmilch ist, verwendet bitte für dieses Rezept keine fettreduzierte Kokosmilch-Sorte! Das klappt sonst nicht.
2. 190 g Cashewkerne uneingeweicht im Mixer fein pürieren. Die beiden gefrorenen Bananen sowie 100-120 g Kokosrahm dazu geben und nochmals kräftig mixen. 1 kl. TL gemahlene Vanille, 4 EL Ahornsirup und 1 halben TL Johannisbrotkernmehl dazu geben und alles ganz fein pürieren. Die Eismasse in ein Glasbehältnis füllen, abdecken und in den Tiefkühl stellen. Gleich rühren wir aber noch das Dattelkaramell unter, das wir im nächsten Arbeitsschritt zubereiten.
3. Für das Dattelkaramell 90-100 g entsteinte Medjoul-Datteln, 3 EL Ahornsirup, eine kräftige Prise Meersalz, eine Prise Zimt und 2 EL Pflanzendrink im Mixer pürieren. Die Karamellmasse mit Pflanzendrink beliebig verdünnen (denn es kommt darauf an, wie saftig und weich Eure Datteln sind. Es sollte eine cremige, gleichmäßige Masse entstehen.)
4. Die Dattelpaste ungleichmäßig in die Eismasse einrühren (hinein"swirlen") und das Eis für 5 Stunden oder länger in den Tiefkühler geben, bis es fest ist.
5. Eine geschälte, entkernte Ananas in Scheiben schneiden. Ein wenig Kokosöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Ananasscheiben von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht goldbraun werden (oder auf dem Grill anbraten). Während der Bratzeit 1-2 EL Ahornsirup über die Ananasscheiben träufeln (wenn Ihr die Scheiben auf den Grill gebt, träufelt Ihr den Ahornsirup erst danach über die Ananas).
6. Tipp: Da wir zu zweit wohnen und gerne Obst oder Gemüse grillen, aber nicht zu zweit den Grill anwerfen wollen, benutze ich super gerne meine geriffelte Grill-Pfanne von WMF. Ich finde es super, in der Pfanne zu grillen und die Zutaten erhalten dadurch auch diese "schönen Grillstreifen", wie Ihr sie auf dem Rezeptfoto sehen könnt. Die Pfanne verlinke ich Euch [hier](#)* (Amazon-Affiliate-Link)
7. Die gegrillten Ananasscheiben noch warm mit Eiscreme servieren, nach Belieben mit gerösteten Kokosflocken sowie Minze garnieren und mit Dattelsirup beträufeln.