



GRILLIERTE NEKTARINEN

für 4 Personen
zubereiten: ca. 30 Minuten

Nektarinen
4 Nektarinen, halbiert
4 EL Honig
1 Zitrone, abgeriebene Schale,
ganzer Saft

2 EL Pistazien, grob gehackt
Wenig Pfefferminze, Blättchen
abgezupft

Sauce
300 g Joghurt nature (z.B.
Burgrain)
1–2 cm Ingwer, fein gerieben
¼ TL Kardamompulver

1 Nektarinen in eine Grillschale legen. Honig, Zitronenschale und -saft mischen. Die Schnittflächen der Früchte mit wenig Honigmarinade bestreichen. Nektarinen über mittelstarker Glut/ mässiger Hitze 10–12 Min. grillieren. Dabei die Nektarinen ab und zu wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

2 Sauce: Joghurt mit Ingwer und Kardamom mischen.

3 Fertigstellen: Joghurt in Schalen oder Teller verteilen, Früchte darauf anrichten, restlichen Honigsaft darüberträufeln, mit Pistazien und Pfefferminze garnieren.

Tipp

Statt Nektarinen andere Früchte (z.B. Pfirsiche oder Birnen (längere Garzeit) verwenden.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

