**Rosmarinspieße**

**mit Süßkartoffeln und Ananas**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Zutaten für 4 Personen:**

500 g Süßkartoffeln

8 Rosmarinzweige

6 EL flüssiger Honig

1 Chilischote

½ Ananas (ca. 400 g)

1-2 Stiele Minze

250 g Vollmilch-Joghurt

Öl für den Grillrost

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 Esslöffeln 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 2 Esslöffel Honig verrühren.

3. Süßkartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen. Süßkartoffeln 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

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 291 kcal / 1220 kJ

Eiweiß: 4,83 g

Fett: 3,56 g

Kohlenhydrate: 57,6 g