

# CHAYOTE

Die **Chayote** (auch unter dem Namen Stachelgurke bekannt) ähnelt sowohl in Form als auch Größe der Birne. Die Schale ist je nach Sorte hell- bis dunkelgrün, glatt bis wellig und manchmal weich bestäubt. Das Fruchtfleisch ist fest, elfenbeinfarben und hat einen eher dezenten Geschmack. Er erinnert an Zucchini, Gurke oder auch Birne. Im Inneren befindet sich ein großer glatter Kern, der zwar genießbar ist, aber normalerweise nicht mitgegessen wird. Die Chayote zählt zu den Kürbisgewächsen.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# CHAYOTE

## VERWENDUNG

Die Chayote kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden. Vor dem Verzehr sollte die Schale dünn abgeschnitten werden. Beim Schälen tritt klebriger Milchsafte aus, deswegen empfiehlt es sich, die Chayote unter fließendem Wasser zu schälen. Die Frucht dann der Länge nach halbieren und entkernen.

## Wussten Sie schon ...

... dass der Kern der Chayote manchmal separat als Delikatessenserviert wird? Gegrillt kann er als Ganzes kredenziert oder aber klein geschnitten z.B. unter ein Risotto gehoben werden.

## GEBACKENE CHAYOTE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Chayote
- Koriander, Salz, Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- Etwas Mehl
- 1 Ei
- 50 g Kokosraspel
- Etwas Butter für die Form

### ZUBEREITUNG

Die Chayote zunächst waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese etwa 40 Min. in einer Marinade aus Koriander, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einlegen. Anschließend in Mehl und gequirtem Ei wenden und mit den Kokosraspeln panieren. Die Scheiben in eine gefettete Auflaufform legen und bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 439 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 20 g Fett

## TIPP

Der Samen der Chayote lässt sich einpflanzen und keimt wieder aus.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit - Lagerung

Gekühlt hält sich die Frucht bis zu 4 Wochen!

### Anbauländer

Costa Rica,  
Kolumbien

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
27	0,8 g	0,1 g	5,7 g