

KUMQUAT

Kumquats (auch als Zwergorangen bekannt) sind eng mit den Zitrusfrüchten verwandt. Die Schale ist essbar.

Man kann 2 Sorten von Kumquats unterscheiden: kugelige und länglich ovale. Im Durchschnitt werden die Früchte bis zu 4 cm lang und im Durchmesser 2,5 cm breit. Schneidet man Kumquats in der Mitte auf, so erkennt man die für Zitrusfrüchte typische Aufteilung des Fruchtfleischs in Kammern. Der Geschmack der Schale ist eher herb-süßlich und das Fruchtfleisch hat eine spritzige Bitternote.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



KUMQUAT

VERWENDUNG

Kumquats lassen sich vielfältig genießen. Vorwiegend werden die Früchte frisch und im Ganzen verzehrt. Sie lassen sich auch zu schmackhaften Desserts und Marmeladen verarbeiten. Als Beilage oder in Saucen verleihen sie Fleisch- und Reisgerichten eine exotische Note. Eine besondere Raffinesse sind geeiste Kumquats als Cocktailfrüchte oder Alternative zu Eiswürfeln.

Wussten Sie schon ...

... dass die Zitrusfrucht Kumquat ein guter Lieferant von Vitamin C ist? Ohne lästiges Schälen ein praktischer und gesunder Snack für zwischen- durch – auch in der Schule oder im Büro!

ROTKOHL-KUMQUAT-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Rotkohl
8 Kumquats
1 rote Chilischote
1 Schalotte
100 g Sojasprossen
4 EL Rapsöl
4 EL Limettensaft
1 EL Honig
½ TL China-Gewürzmischung
1 TL süß-saure Chilisauce
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Rotkohl waschen, putzen und ohne Strunk fein hobeln. Die Kumquats waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Schalotte häuten und in feine Würfel schneiden. Nun alles zusammen mit den Sojasprossen vermengen. Jetzt das Öl, den Limettensaft, den Honig, die chinesische Gewürzmischung und die Chilisauce zu einem Dressing verquirlen. Das Dressing nun mit dem Salat mischen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 229 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 15 g Fett

TIPP

Rollt man Kumquats vor dem Verzehr zwischen den Fingern, werden die ätherischen Öle aus der Schale freigesetzt. Das Aroma ist so intensiver!

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

Haltbarkeit - Lagerung

Im Kühlschrank halten sich Kumquats ca. 1 Woche. Sie sind etwas kürzer haltbar als andere Zitrusfrüchte. Beim Kauf sollte die Schale der Frucht fest, glatt und glänzend sein.

Anbauländer

Südafrika, Spanien, Israel, Argentinien, Südamerika

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
68	0,7 g	0,3 g	14,6 g

Vitamin C: 38 mg* (48 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).