

# LULO

Die **Lulo** (auch Kleine Orange oder Naranjilla genannt) gehört zu den Nachtschattengewächsen. Unreif sieht sie wie eine kleine, grüne Tomate aus. Im reifen Zustand ähnelt sie in Form und Farbe einer Orange. Anders als bei der Orange ist ihre dicke Schale jedoch glatt. Halbiert man die Frucht, kann man erkennen, dass die Lulo im Inneren aus 4, durch dünne Membranen getrennten, Kammern besteht. Das grüne, geleeartige Fruchtfleisch enthält viele kleine essbare Kerne und duftet aromatisch. Der Geschmack der Lulo ist leicht säuerlich und erinnert an eine Mischung aus Ananas, Erdbeere und Guave.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# LULO

## VERWENDUNG

Die Lulo schmeckt im Rohzustand köstlich. Am besten löffelt man das Fruchtfleisch aus der halbierten Frucht. Lulos sind sehr empfindlich: Bei Kontakt mit Luft färbt sich das Fruchtfleisch schnell braun – ein Spritzer Zitronensaft verzögert diesen Prozess. Die Früchte lassen sich auch gut zu Saucen, Cremes, Konfitüren und Kompott verarbeiten. Für die Zubereitung von Milchgetränken oder Speisen eignet sich die Lulo allerdings nicht, da der hohe Säuregehalt des Fruchtsafts die Milch gerinnen lässt.

## Wussten Sie schon ...

... dass das Lulo-Fruchtfleisch sehr vielfältig ist? Durch ein Sieb gestrichen und mit etwas Zitronensaft vermischt, kann die Fruchtmasse zur Herstellung von Limonaden, Mixgetränken, Cremes, Eis oder zum Aromatisieren anderer Speisen verwendet werden.

## ERFRISCHENDE LULO-SUPPE (TOMATILLOS)

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 350 g Lulos
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- Salz
- 2 EL gehackter Koriander

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Rapsöl kurz anschwitzen. Anschließend die Lulos waschen, ebenfalls würfeln und mit der Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben. Alles zusammen aufkochen und nach 10 Min. pürieren. Dann nach Belieben mit Salz abschmecken. Die Suppe mit Koriander dekorieren und kalt servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 275 kcal, 22 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 18 g Fett

## TIPP

Selbst gemachte Lulo-Konfitüre macht aus jedem Frühstücksbrot ein exotisches Genusserlebnis!

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

### Haltbarkeit - Lagerung

Lulos sind druckempfindlich und reifen sehr schnell nach. Sie sind deshalb auch nicht sehr lange lagerfähig. Im Kühlschrank ca. 3-4 Tage haltbar.

### Anbauländer

Thailand, Kolumbien

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
49	1,0 g	0,2 g	9,7 g

Vitamin C: 67 mg\* (84 %)

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