

PASSIONSFRUCHT

Die **Passionsfrüchte** verdanken ihren Namen ihren anmutigen Blüten (Passionsblume). Zu der Gruppe der Passionsfrüchte zählen verschiedene Exoten, z. B. die Maracuja. Ihnen allen gemein ist, neben der Blüte, der innere Aufbau der Früchte: saftiges, sämiges Fruchtfleisch, in das zahlreiche Samen eingebettet sind. Die Früchte haben eine kugelige bis ovale Form und erreichen je nach Sorte eine Größe von 5-10 cm. Die Schale aller Passionsfrüchte ist nicht zum Verzehr geeignet.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PASSIONSFRUCHT

VERWENDUNG

Alle Passionsfrüchte lassen sich halbieren und mitsamt den Kernen auslöffeln oder für exotische Obstsalate verwenden. Alternativ kann der Fruchtinhalt auch durch ein Sieb passiert und als Saft weiterverarbeitet werden. Auch für die Herstellung von Speiseeis, Gelees und Konfitüren werden die Exoten eingesetzt.

Wussten Sie schon ...

... dass Passionsfrüchte ein bisschen Schärfe gut vertragen können? Streuen Sie z. B. etwas frisch gemahlene Pfeffer beim Auslöffeln auf das Mark. Oder wie wäre es mit einer Passionsfrucht-Pfeffer-Sauce zu leckeren Fleischgerichten?

PASSIONSFRUCHT-MARINADE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Passionsfrüchte
- 2 Bio-Limetten
- 1 grüne Chilischote
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 TL geriebener Ingwer
- Meersalz

ZUBEREITUNG

Die beiden Knoblauchzehen zunächst fein würfeln und das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte herauskratzen. Nun die Schale der Limetten abreiben, die Limetten danach auspressen. Jetzt die Chilischote fein hacken und die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Alles zusammen mit dem Ingwer und etwas Meersalz vermischen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 42 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett

TIPP

Als Essigersatz im Dressing gibt der Saft der Passionsfrucht dem Salat eine fruchtige Note.

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

Haltbarkeit • Lagerung

Reife Passionsfrüchte sind ungekühlt noch einige Tage haltbar.

Anbauländer

Kolumbien, Kenia, Südafrika

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
64	2,4 g	0,4 g	9,5 g

Vitamin C: 24 mg* (20 %)

Niacin: 2,7mg* (17 %)

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