

PEPINO

Die faustgroße **Pepino** (auch als Birnenmelone oder Melonenbirne bekannt) fällt durch ihre lilafarbenen Streifen auf der gelben Schale auf. Inmitten der Frucht liegen etliche kleine Kerne, die sich einfach entfernen lassen. Das gelbe Fruchtfleisch ist saftig, fest und erinnert geschmacklich an Honigmelonen und Birnen. Dieses süße Aroma entfaltet sich optimal, wenn die Frucht reif ist und auf leichten Fingerdruck nachgibt. Pepinos gehören zu den Nachtschattengewächsen und werden etwa 10-20 cm lang.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PEPINO

VERWENDUNG

Pepinos am besten als Frischobst oder als Konfitüre verzehren. Reife Früchte schmecken ausgezeichnet, dabei ist zu beachten, dass die Schale nicht mitgegessen wird. Die hellen weichen Kerne können jedoch zusammen mit dem Fruchtfleisch verzehrt werden, z. B. indem man die Pepino teilt und auslöffelt. Das süße Fruchtfleisch wird mit einigen Spritzern Limettensaft zu einem wahren Geschmackserlebnis. Das Aroma passt auch perfekt zu Krabben oder rohem Schinken. Pepinos lassen sich aber auch zu delikaten Süß- und Nachspeisen verarbeiten.

Wussten Sie schon ...

... dass sich das Nachtschattengewächs Pepino auch für die herzhaften Küche hervorragend eignet? Eingerollt in Schinken wird sie zu einer köstlichen Vorspeise!

PEPINO MIT MATJESFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Essig
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Matjesfilets
- 1 Schalotte
- ¼ Apfel
- 1 Pepino

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Öl, Essig und Pfeffer verquirlen. Den Matjes, die Schalotte und den Apfel fein würfeln und mit der Marinade mischen. Durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Pepino halbieren, entkernen und aushöhlen. Das Pepinofruchtfleisch fein würfeln und mit der Füllung mischen. Die Pepinohälften füllen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 322 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 27 g Fett

TIPP

Angeschnittene Pepinos färben sich schnell braun, deshalb die Früchte am besten erst kurz vor dem Verzehr aufschneiden oder mit Zitrone beträufeln.

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

Haltbarkeit • Lagerung

Pepinos am besten bei Raumtemperatur aufbewahren. Sie bleiben dann ca. 4-5 Tage frisch. Leicht gekühlt lassen sie sich bis zu 7 Wochen lagern.

Anbauländer

Ecuador, Kolumbien, Frankreich

Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett | KH |
|------|--------|-------|-------|
| 23 | 0,5 g | 0,2 g | 4,1 g |