

PITAHAYA ROT

Diese exotische ovale Kakteenfrucht **rote Pitahaya** (auch Drachenfrucht genannt) ist nicht nur für das Auge ein außergewöhnlicher Genuss. Unter der zapfenartigen, glatten und roten Schale verbirgt sich ein köstlich süßes, je nach Sorte weißes oder rotes Fruchtfleisch. Es ist ähnlich dem der Kiwi und enthält unzählige kleine Kerne, die einfach mitverzehrt werden. Die Frucht schmeckt erfrischend süß und milder als die gelbe Variante. Pitahayas können ca. 10 cm lang und bis zu 500 g schwer werden.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PITAHAYA ROT

VERWENDUNG

Pitahayas werden in der Regel roh verzehrt. Halbieren Sie die Frucht z. B. und löffeln Sie das Fruchtfleisch wie bei einer Kiwi heraus. Natürlich lassen sich aus der Exotin auch Desserts, Speiseeis und köstliche Fruchtsaucen herstellen. Im Gegensatz zur Kaktusfeige besitzen Pitahayas keine Dornen und sind leichter zu verarbeiten.

HÄHNCHENFLEISCHCOCKTAIL MIT PITAHAYA-DRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 600 g Hähnchenfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Pitahaya
- 2 EL Joghurt
- 2 EL fettreduzierte Salatcreme
- ½ Bund frische Petersilie
- Tabasco

ZUBEREITUNG

Zunächst das Hähnchenfleisch waschen, mit einem Papiertuch abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch nun in heißem Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten, den Herd ausschalten und das Fleisch in der Pfanne durchgaren lassen. Das Fleisch anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Für das Dressing das Fruchtfleisch der Pitahaya würfeln, mit dem Joghurt und der Salatcreme vermischen. Nun die Petersilie hacken und mit Salz und Tabasco unter das Dressing heben. Das Hähnchenfleisch am Schluss zusammen mit dem Dressing in einem Cocktailglas dekorativ anrichten und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 562 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 21 g Fett

TIPP

Die roten Früchte mit den farblich abgesetzten, flammenähnlichen Schuppen sind ein Hingucker auf jedem Buffet.

Wussten Sie schon ...

... dass die Blüten der zu den Beerenfrüchten zählenden Pitahaya zu den größten der Welt gehören? Sie erreichen einen Durchmesser von etwa 25 cm und eine Länge von etwa 30 cm und verströmen einen jasminähnlichen Duft. Sie öffnen sich jedoch nur für eine Nacht.

Haltbarkeit - Lagerung

Die Frucht bleibt ohne Kühlung bis zu 12 Tage frisch. Hochkant gelagert entstehen keine Druckstellen. Wenn sich braune Flecken auf der Schale bilden, sollte die Frucht bald verzehrt werden.

Anbauländer

Vietnam, Thailand,
Ecuador, Kolumbien,
Israel

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
52	1,2 g	0,9 g	8,7 g

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