

CRANBERRY

Bei **Cranberrys** handelt es sich um die 1-2 cm großen runden bis ovalen amerikanischen Verwandten unserer heimischen Preiselbeere. Die Schale der reifen Früchte ist leuchtend rot gefärbt. Im hellroten Fruchtfleisch befinden sich viele Samenkerne, die mitgegessen werden können. Der herb-säuerliche Geschmack der festen Beeren macht sie vielseitig einsetzbar – sie kommen sowohl in der süßen als auch in der herzhaften Küche zum Einsatz.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



CRANBERRY

VERWENDUNG

Cranberrys sind in rohem Zustand geschmacklich sauer und etwas bitter. Verkocht man sie z.B. zu Kompott oder einer Sauce, sind sie besonders schmackhaft. Die gesäuberten Früchte mit Wasser und Zucker aufkochen und je nach Geschmack mit Orangen, Äpfeln oder Gewürzen versetzen. So verleihen sie herzhaften Fleischgerichten eine fruchtige Note. Natürlich schmecken sie auch zu süßen Desserts.

Wussten Sie schon ...

... dass sich weiche Früchte sehr gut zu Kompott oder Saft verarbeiten lassen? Mit Mineralwasser aufgegossen ist Cranberry-Saft ein hervorragendes Erfrischungsgetränk.

CRANBERRY-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

¼ l Wasser
200 g Zucker
340 g frische Cranberrys

ZUBEREITUNG

Wasser und Zucker aufkochen, sodass sich der Zucker auflöst. Anschließend die gewaschenen Cranberrys hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren aufgeplatzt sind. Dann die Hitze verringern und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Die Sauce schmeckt hervorragend zu Fleischgerichten und Speiseeis.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 233 kcal, 53,2 g Kohlenhydrate, 0,3 g Eiweiß, 0,6 g Fett

TIPP

Cranberrys eignen sich auch gut zum Einfrieren. Sie sollten vor der weiteren Verarbeitung jedoch nicht aufgetaut werden, da sie sonst ihre Festigkeit verlieren.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks können Cranberrys 2-3 Monate aufbewahrt werden. Am besten lagern Sie die Beeren in einem Frischhaltebeutel oder in der Originalverpackung, die mit Belüftungslöchern versehen ist.

Anbauländer

USA, Kanada,
Skandinavien

Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett | KH |
|------|--------|-------|-------|
| 36 | 0,4 g | 0,7 g | 3,9 g |