

FEIJOA

Die **Feihoa** (auch Ananas-Guave oder Brasilianische Guave genannt) ähnelt in Form und Größe einem Hühnerei. Ihre nicht essbare Schale ist grün, fest und glatt. Unter ihr verbirgt sich das gelblich-weiße körnige Fruchtfleisch mit kleinen essbaren Kernen, die in Fruchtfächern liegen. Reife Feijoas entfalten einen blumigen Duft und haben einen säuerlich-süßen Geschmack. In diesem Zustand gibt die Frucht auf Daumendruck nach und die Schale kann sich an leicht weichen Stellen braun färben.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



FEIJOA

VERWENDUNG

Feijoas werden gewöhnlich roh verzehrt. Einfach halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslöffeln.

Wussten Sie schon ...

... dass sich die Exotenfrucht Feijoa wegen ihres hohen Pektingehaltes hervorragend für die Zubereitung von Konfitüren, Gelees und Chutneys eignet?

KÜRBIS MIT TOMATEN-FEIJOA-SALSA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Etwas frischer Thymian
- 2 Tomaten
- 1 Feijoa
- Saft von ½ Limette
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Sambal Oelek

ZUBEREITUNG

Den Kürbis zunächst in dünne Spalten teilen, den Knoblauch fein würfeln, die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Kürbisspalten in Olivenöl 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren und von Zeit zu Zeit wenden. Nach etwa 5 Minuten die Lauchzwiebeln dazugeben. Jetzt mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Für die Salsa die zuvor entkernten Tomaten und die Feijoa sehr fein würfeln. Dann mit Limettensaft, Honig und Sambal Oelek würzen und nach Belieben salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Kürbisgemüse anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 141 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 6 g Fett

TIPP

Falls Sie die Früchte nicht sofort verzehren wollen, tauchen Sie sie kurz in Salzwasser oder in Wasser mit Zitronensaft. So verhindern Sie, dass die Früchte braun werden.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Die reife Feijoa hält sich einige Tage im Kühlschrank. Reife Feijoas verströmen einen starken Duft. Lagern Sie die Früchte am besten getrennt von anderen Lebensmitteln.

Anbauländer

Kolumbien,
Neuseeland

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
44	1,0 g	0,5 g	8,0 g