

GRANATAPFEL

Bei dem ursprünglich aus Persien stammenden Apfel handelt es sich genau genommen um eine Beerenfrucht. Die glatte, hellrote bis leuchtend rote äußere Schale umschließt eine Vielzahl an Samenkernen. Jeder einzelne dieser Kerne ist von saftigem rubinrotem Fruchtfleisch umgeben. Der süß-säuerliche Geschmack erinnert an Johannisbeere, aber mit einer herben Note. Wegen der Vielzahl der Samen galt der **Granatapfel** schon in der Antike als Symbol der Fruchtbarkeit.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



GRANATAPFEL

VERWENDUNG

Ritzen Sie die Schale mit einem Messer von der Knospe bis zum Stielansatz 2-4 Mal ein. Halbieren bzw. vierteln Sie dann die Frucht und lösen Sie die fruchtigen Kerne mit der Hand oder einem Löffel vorsichtig aus der Schale. Genießen Sie die Kerne direkt pur oder z. B. zusammen mit Joghurt. Oder halbieren Sie die Frucht und pressen Sie sie mit Hilfe der Saftpresse aus. Der Saft eignet sich hervorragend für die Zubereitung köstlicher Gelees, Marmeladen, Saucen oder Mixgetränke.

Wussten Sie schon ...

... dass Granatapfelkerne im Orient nicht nur in süßen Speisen verwendet werden? Probieren Sie es aus! Die süß-säuerlichen Kerne passen nämlich hervorragend zu vielen Fleischgerichten, wie z. B. zu Wild.

GRANATAPFELCOUSCOUS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

225 g Couscous
50 g Pistazien
1 Granatapfel
30 g Petersilie
25 g Minze
1 Msp. Sambal Oelek
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst den Couscous mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Pistazien fein hacken und das Innere des Granatapfels mit einem Löffel herauslösen. Nun die Petersilie und die Minzeblätter fein hacken. Anschließend den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und das Sambal Oelek gleichmäßig unterrühren. Nun alle übrigen Zutaten unterheben und das Ganze nochmals zugedeckt etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Am Schluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 341 kcal, 44 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 14 g Fett

TIPP

Rollen Sie den Granatapfel vor dem Aufschneiden mit leichtem Druck auf einer festen Unterlage hin und her, bis sich die harte Schale weich anfühlt. Das lockert die Kerne im Inneren und sie lassen sich besser herauslösen.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Dank seiner dicken Schale ist der Granatapfel sehr robust und lässt sich gut transportieren. Bei Zimmertemperatur sind Granatäpfel ca. 2 Wochen haltbar.

Anbauländer

Peru, Chile, Indien, Südafrika, Ägypten, Iran, Türkei, Israel, Spanien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
75	0,7 g	0,6 g	16,1 g

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