

KAKTUSFEIGE

Die ovale oder kugelige und 5-10 cm große **Kaktusfeige** (auch unter dem Namen Stachelfeige oder Indische Feige bekannt) hat je nach Reifegrad eine grüngelbe bis rötliche Schale. Die Frucht stammt vom Feigen – oder auch Opuntienkaktus. Die ungenießbare Schale umschließt das süß-saure, aber sehr erfrischende Fruchtfleisch. Es hat eine gelbe bis rote Farbe. Die im Inneren angelegten schwarzen Samen sind essbar.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



KAKTUSFEIGE

VERWENDUNG

Kaktusfeigen werden in der Regel roh, jedoch auch gekocht verzehrt. Die Schale kann z.B. an beiden Enden eingeschnitten werden, mit einem Längsschnitt verbunden und dann abgezogen werden. Oder die Frucht wie eine Kiwi halbieren und auslöffeln. Auch sind Kaktusfeigen hervorragend für Obstsalate geeignet und passen gut zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten.

Wussten Sie schon ...

... dass die säuerlichen Kaktusfeigen auch einen süßen Nachtisch darstellen können? Beträufeln Sie die beiden Hälften einfach mit heißer Schokoladensauce und löffeln Sie die Frucht aus.

KAKTUSFEIGEN MIT RUCOLA UND MÖHREN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Rucola
- 2 Möhren
- 4 Kaktusfeigen
- 2 große Scheiben Ziegenkäse
- 2 EL Sesam
- 2 EL Rapsöl
- Dressing

ZUBEREITUNG

Zunächst den Rucola waschen und putzen. Die Möhren mit einem Sparschäler schälen und mit einer Reibe raspeln. Nun den Rucola und die Möhren dekorativ auf 2 Tellern anrichten. Jetzt die Kaktusfeigen von der Schale befreien, halbieren und auf dem Rucola verteilen. Anschließend die Ziegenkäsescheiben beidseitig in Sesam wenden, gut andrücken, in Rapsöl von beiden Seiten kurz bei hoher Temperatur anbraten und noch heiß auf dem Salatbett anrichten. Dazu passt ein Dressing, z.B. selbst gemacht aus Sesamöl, Ingwer, Balsamico und Sojasauce.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 510 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 39 g Fett

TIPP

Zwar weist die Schale der Kaktusfeige im Handel nur vereinzelt Stacheln auf, ein Handschuh oder eine Serviette können sich beim Öffnen dennoch als nützliche Helfer erweisen.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Bei Zimmertemperatur ist die Kaktusfeige bis zu 1 Woche haltbar. Wegen einer empfindlichen Schale und der Stacheln sollten sie separat gelagert werden. Zum Einfrieren sind die Beerenfrüchte nicht geeignet.

Anbauländer

Südafrika, Mexiko, Kolumbien, Italien, Israel

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
37	1,0 g	0,4 g	7,1 g

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