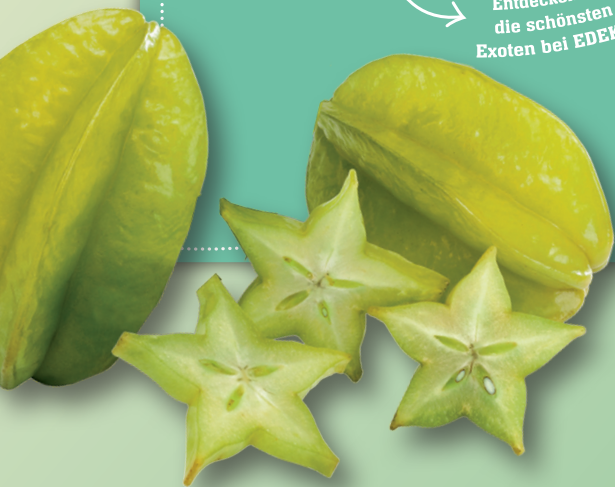


# KARAMBOLA

Die **Karambola** (auch Sternfrucht genannt) ist aufgrund ihrer durchdringenden grüngelben Farbe, ihrer außergewöhnlichen Form, ihres zarten Duftes und säuerlichen Aromas ein optischer wie kulinarischer Genuss. Schneidet man die 5-rippige Frucht quer auf, entstehen dekorative sternförmige Scheiben. Das Fruchtfleisch hat wenige Kerne, ist saftig und knackig. Der Geschmack ist erfrischend säuerlich bis süß. Ist die Frucht reif, verfärben sich die Kanten oben orange bis bräunlich.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# KARAMBOLA

## VERWENDUNG

Aufgrund ihrer dekorativen Sternform wird die Karambola meist in Scheiben geschnitten und zum Garnieren verwendet. Obstsalaten, Süßspeisen und Saucen gibt sie eine frische exotische Note. Karambola hat nur wenige, essbare Kerne. Sie eignet sich von daher gut für die Verarbeitung zu Marmeladen und Gelees. Die Haut der Karambola kann mitverzehrt werden.

## Wussten Sie schon ...

... dass eine Sternfrucht zu über 90 % aus Wasser besteht? Püriert, durch ein Sieb gestrichen und mit Mineralwasser aufgefüllt, lässt sich aus ihr deshalb ein hervorragendes Erfrischungsgetränk zaubern.

# KARAMBOLA-PUTENGESCHNETZELTES

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g	Schalotten
500 g	Putenbrustfilet
2 EL	Curry
2 EL	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Sahne zum Kochen (15 % Fett)
2	Karambolas
	Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Schalotten zunächst schälen, vierteln und in einer Pfanne glasig dünsten. Nun das Putenbrustfilet in Streifen schneiden und zu den Schalotten in die Pfanne geben und kurz anbraten. Beides mit Curry und Mehl bestäuben, gut vermischen, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen. Das Ganze nun 8-10 Minuten auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen. Währenddessen eine Karambola quer halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden und für die Dekoration aufbewahren. Die übrigen 1 ½ Früchte in 5 Stücke aufteilen und die Kerne entfernen. Diese Stücke dann quer in Scheiben schneiden und nach Ende der Garzeit zu dem Geschnetzelten geben und erhitzen. Das Gericht zum Schluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 50 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 8 g Fett

## TIPP

In Sterne geschnitten wird die Karambola zur essbaren Dekoration, z.B. in fruchtigen Bowlen.

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

## Haltbarkeit · Lagerung

Die Karambola ist kälteempfindlich, daher sollte sie nicht unter 5 °C gelagert werden. Bei Zimmertemperatur hält sich die Sternfrucht etwa 5 Tage, im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.

## Anbauländer

Malaysia, Thailand, Israel

## Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
27	1,2 g	0,5 g	3,5 g

Vitamin C: 34 mg\* (43 %)

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