

# MANGOSTANE

Die **Mangostane** (auch Mangostan genannt) gilt als eine der köstlichsten Tropenfrüchte. Die tomatengroßen, purpurroten Früchte mit vier grünen Kelchblättern verbergen unter ihrer lederartigen, 6-10 mm dicken und harten Schale ein vanillefarbenes Fruchtfleisch. Das Innere ist in 5-6 Segmente unterteilt, die je 1-2 ungenießbare Kerne enthalten. Der aromatische säuerliche Geschmack erinnert leicht an Ananas, Orangen und Weintrauben.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# MANGOSTANE

## VERWENDUNG

Mangostanen sollten frisch verzehrt werden, da sie erst kurz vor der Vollreife geerntet werden. Die lederartige Schale am besten mit einem Messer einschneiden und die Fruchtteile wie bei der Mandarine auffächern. Mit einer Gabel können sie einzeln entnommen werden. Das weiße, aromatische Fruchtfleisch kann pur, im Obtsalat, zu Desserts oder zu Eis verzehrt werden.

# TROPENFRUCHTSALAT

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Mango (400g)
- 2 Kiwis
- 1 Tamarillo
- 5 Mangostane
- 1/2 Melone (400g)  
z.B. Charentais-  
oder Galia-Melone
- 1 Maracuja
- 125 ml Orangensaft
- 50 g Zucker
- 20 ml Rum
- Minze zum garnieren

## ZUBEREITUNG

Von der Mango den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Kiwis und Tamarillo schälen und in Scheiben schneiden. Mangostanen halbieren und die Fruchtsegmente herausheben. Aus der halben Melone die Kerne entfernen und mit einem mittelgroßen Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Es sollte ca. 150 g Melonenkugeln ergeben. Die vorbereiteten Früchte mit den Melonenkugeln auf 4 Tellern anrichten und kühl stellen. Für die Sauce die Maracuja halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen, mit Orangensaft und Zucker 2-3 Min. kochen. Danach erkalten lassen und den Rum unterrühren. Wer die Kerne der Maracuja nicht schätzt, kann die Sauce noch passieren. Die Sauce über dem Salat verteilen und mit Minze garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 190 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

## TIPP

Die Schale der Mangostane enthält einen dunklen Farbstoff, der auch zum Färben von Leder eingesetzt wird – öffnen Sie die Frucht vorsichtig, um hartnäckige Flecken in der Kleidung zu vermeiden.

## Wussten Sie schon ...

... dass die Schale der Mangostane essbar ist? Mit dem Fruchtfleisch püriert, ergibt sie ein bitter-süßes Püree, das sich z.B. für die Marmeladen-Herstellung eignet. Die Marmelade ähnelt Orangemarmelade mit Schalenstücken.

## Haltbarkeit - Lagerung

Gekühlt bei 6 °C ist die Mangostane noch einige Wochen haltbar. Ist die Frucht hart, ist sie überreif und nicht mehr genießbar.

## Anbauländer

Indonesien, Thailand, Kolumbien

## Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
74	0,6 g	15,9 g	0,6 g

Vitamin C: 37 mg\* (46 %)

Vitamin A: 194 µg\* (24 %)

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

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