

# NASHI-BIRNE

Die **Nashi-Birne** (auch unter den Namen Chinesische Birne, Japanische Birne oder Apfelbirne bekannt) sieht von außen, je nach Sorte, apfel- oder birnenförmig aus. Der erfrischende süße Geschmack erinnert an reife Birnen. Die Nashi-Birne wird reif geerntet und hat dann eine blassgelbe bis bräunliche Schale. Innen befindet sich das saftige, zartgelbe, knackige Fruchtfleisch mit dem Kerngehäuse.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# NASHI-BIRNE

## VERWENDUNG

Die Nashi-Birne wird überwiegend roh verzehrt. Sie wird dabei wie ein Apfel oder eine Birne verwendet. Geschmacklich passt sie sehr gut zu Rohkostsalaten oder zu Obstsalaten und Nachspeisen. Gekocht ist sie auch als Kompott sehr schmackhaft.

## Wussten Sie schon ...

... dass Nashi die japanische Bezeichnung für Birne ist? Sie ist eine nahe Verwandte unserer Birne und wird wegen ihrer Form bei uns auch als Apfelbirne angeboten.

# NASHI-BIRNE, GEFÜLLT MIT KÄSECREME

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 1 EL Wasser
- 3 TL Zucker
- 3 Blatt Salbei
- 50 g Walnushälften
- 200 g Frischkäse
- 3 EL Milch
- 2 EL Petersilie
- 1 TL Orangenschale
- Salz, Pfeffer
- 3 Nashi-Birnen
- 2 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Zu Beginn das Wasser mit dem Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Nun den in Streifen geschnittenen Salbei sowie die Walnüsse hinzugeben und bis zu einer leichten Bräunung der Nüsse karamellisieren lassen. Die Walnüsse nun auf einem Brett abkühlen lassen und dann hacken. Im Anschluss den Frischkäse, die Milch, die zuvor in Streifen geschnittene Petersilie sowie die Orangenschale und die karamellisierten Walnüsse miteinander verrühren. Das ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die halbierten und entkernten Nashi-Birnen mit Zitronensaft beträufeln, mit der Käsecreme füllen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 432 kcal, 21 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 34 g Fett

## TIPP

Nashis eignen sich – wie heimisches Kernobst – zur Herstellung von Konfitüren.

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

### Haltbarkeit · Lagerung

Kühl gelagert halten sich Nashi-Birnen – je nach Sorte – einige Wochen. Bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen.

### Anbauländer

China, Japan, Neuseeland

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
47	0,5 g	0,3 g	9,1 g