

PAPAYA

Die birnenförmige **Papaya** (auch Baummelone genannt) gehört botanisch gesehen zu den Melonenbaumgewächsen und besticht durch ihr mildes süßes Aroma. Entfernt man bei vollreifen Früchten die ungenießbare grüne bis intensiv gelbe Schale, kommt das weiche saftige lachsfarbene bis orange Fruchtfleisch zum Vorschein. Mittig befindet sich ein Hohlraum, dort liegen hunderte pfefferkornartige Kerne. Die Papaya ist vollreif, wenn die Schale auf leichten Daumendruck nachgibt.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PAPAYA

VERWENDUNG

Vollreife Papayas werden vor allem roh gegessen oder zu Fruchtsaft, Saucen oder Chutneys verarbeitet. Das exquisite Aroma der Papaya sollte aber am besten pur genossen werden. Dazu wird die Frucht z.B. längs halbiert und entkernt. Nun lässt sich das Fruchtfleisch leicht herauslöfeln. Papayas lassen sich auch schälen und in Würfel oder Scheiben geschnitten für Obstsalate oder Desserts verwenden. Ihr exotischer Geschmack harmoniert ebenfalls mit Geflügel oder Scampi.

Wussten Sie schon ...

... dass die Beerenfrucht Papaya das Eiweiß spaltende Enzym Papain in sich birgt? Desserts, die Papaya und Milchprodukte enthalten, verändern dadurch allmählich ihren Geschmack. Sie sollten deswegen direkt frisch nach der Zubereitung serviert werden.

PAPAYA-HÄHNCHEN-SPIESSE

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 4 EL Teriyaki- oder Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Papayas
- 6 Spieße

ZUBEREITUNG

Die Teriyaki- oder Sojasauce, die ausgepresste Knoblauchzehe, den Essig sowie Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Nun das Hähnchenbrustfilet in grobe Stücke schneiden und ca. 1 Stunde darin einlegen. Die beiden Zwiebeln von der Haut lösen und in Spalten schneiden. Das herausgelöste Papayafleisch grob würfeln. Zum Schluss abwechselnd die marinierten Hähnchenwürfel, die Zwiebelspalten und Papayastücke auf die zuvor gewässerten Spieße stecken. Das Ganze auf dem Grill ca. 20 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 166 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 5 g Fett

TIPP

Zur Intensivierung des Aromas können Papayas mit Limettensaft beträufelt werden.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Reife Papayas sind sehr empfindlich und halten sich bei Zimmertemperatur etwa 3-4 Tage.

Anbauländer

Ecuador, Brasilien, Afrika

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
32	0,5 g	0,9 g	7,1 g

Vitamin C: 80 mg* (100 %)

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