

PHYSALIS

Die **Physalis** (auch Kapstachelbeere oder Lampionfrucht genannt) ist von einem hellbraunen pergamentartigen Blütenkelch umschlossen. Öffnet man diesen, kommt eine leuchtend orangefarbene kirschgroße Frucht zum Vorschein. Ihre Oberfläche ist leicht ölig. Das Fruchtfleisch ist fest und süß-säuerlich im Geschmack, vergleichbar mit dem der Maracuja oder Stachelbeere. Die Physalis enthält unzählige Samenkerne, doch diese sind klein und weich und können fast unbemerkt mitverzehrt werden.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PHYSALIS

VERWENDUNG

Die Physalis eignet sich besonders zum Rohgenuss. Die vitaminreiche Beere ist eine schmackhafte Alternative zu Süßigkeiten, die auch Kindern schmeckt. Um an die Frucht zu gelangen, werden die Kelchblätter umgeschlagen und die Frucht wird vorsichtig herausgelöst. Physalis lassen sich hervorragend als Kuchenbelag verwenden oder zu Konfitüren und Gelees verarbeiten. Hierfür wird jedoch keine Gelierhilfe benötigt, da die Physalis viel Pektin enthält.

Wussten Sie schon ...

... dass der Lampion der Physalis als natürlicher „Frischhaltebeutel“ dient? Die Früchtchen also am besten bis zum Verzehr in ihrer schützenden Hülle belassen.

PHYSALIS-TOMATEN-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Physalis
100 g Cherrytomaten
1 Chilischote
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Koriander
Limettensaft
Salz

ZUBEREITUNG

Sowohl die Physalis als auch die Tomaten waschen und sehr fein hacken. Nun die Chilischote entkernen und ebenfalls sehr klein schneiden. Die Kräuter ebenfalls hacken. Das Ganze nun miteinander gut mischen und nach Belieben mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die Sauce im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen und dann kalt servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 39 kcal, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

TIPP

Mit zurückgeschlagenen Kelchblättern sind Physalis hervorragend zur Dekoration von Desserts oder Buf-fets geeignet.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Aufbewahrt bei Zimmertemperatur halten sich die Physalis einige Tage, da sie nicht mehr nachreifen. Vollreife Früchte ohne Hülle können mehrere Tage im Kühlschrank oder eingefroren gelagert werden.

Anbaugebiet

Kolumbien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
76	2,3 g	1,1 g	13,3 g

Vitamin C: 28 mg* (35 %)

Vitamin A: 150 µg* (19 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene

Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).