

QUITTE

Begründet durch ihre Form können **Quitten** in Apfel- und Birnenquitten unterschieden werden. Die dünne Schale der harten Früchte ist im reifen Zustand zitronengelb und kann einen etwas wolligen Belag aufweisen. Ebenfalls ist ein intensiver Duft ein Hinweis, dass die Quitte vollreif ist. Ein gelblich weißes Fruchtfleisch umschließt das Kerngehäuse, das nicht mitgegessen wird. Die Quitte wird botanisch, wie auch Äpfel und Birnen, zur Familie der Rosengewächse gezählt.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



QUITTE

VERWENDUNG

Quitten haben ein eher hartes und holziges Fruchtfleisch, deshalb sind nicht alle Sorten roh genießbar. Die meisten Quitten entwickeln ihr herb-säuerliches Aroma erst beim Erhitzen. Aus den gekochten Früchten lässt sich auch ein schmackhafter Saft herstellen.

Wussten Sie schon ...

... dass die zum Kernobst zählende Quitte ihren Namen einer Stadt im Nordwesten der Insel Kreta zu verdanken hat? In Cydonia (lateinisch für Quitte) soll es besonders viele Quitten gegeben haben.

GEBACKENE QUITTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 Quitten
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL gehackter Ingwer
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g Walnüsse
- 4 EL Ahornsirup oder Honig
- 3 TL Butter

ZUBEREITUNG

Quitten zweiteilen, auf die Schnittflächen die halbe Menge des Zitronensafts tröpfeln. Für 30 Min. bei 200 °C im Ofen garen, anschließend das Fruchtfleisch herauslösen und mit dem Olivenöl, dem Rest Zitronensaft, Ingwer, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Die Masse nun in die Quittenhälften füllen. Walnüsse hacken, anrösten und mit Sirup oder Honig vermengen. Nüsse auf die Fruchtmasse geben, Butterflocken darauf verteilen und die Masse 10 Min. bei 180 °C (nur Oberhitze) im Backofen überbacken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 486 kcal, 31,9 g Kohlenhydrate, 5,2 g Eiweiß, 37,1 g Fett

TIPP

Aufgrund des hohen Pektingehalts eignen sich Quitten hervorragend für Konfitüren und Gelees!

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

Haltbarkeit - Lagerung

Bei Raumtemperatur lassen sich Quitten bis zu 2 Wochen lang lagern, sie reifen in dieser Zeit gut nach.

Anbauländer

Türkei, Spanien, Griechenland, Portugal, Frankreich, Nordafrika

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
39	0,5 g	0,6 g	7,3 g