

RAMBUTAN

Rambutan (auch unter dem Namen „Behaarte Litschi“ bekannt) ist eine pflaumengroße, rotbraune, mit langen, weichen Stacheln bedeckte Frucht. Der aus Malaysia stammende Name „Rambutan“ bedeutet so viel wie „Haar“ und spielt auf die farbigen, wolligen Stacheln an, die an bunte Haare erinnern. Je dunkler die Farbe der Stacheln, desto reifer ist die Frucht. Unter der Schale versteckt sich das weiß schimmernde Fruchtfleisch. Rambutan enthält – ähnlich der Litschi – einen glatten, mandelförmigen Kern, der nicht genießbar ist. Trotz des exotischen Aussehens ist die Verwandtschaft zur Litschi äußerlich und geschmacklich erkennbar.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



RAMBUTAN

VERWENDUNG

Die Rambutan ist vor allem für den Frischverzehr oder für Obstsalate geeignet. Dazu wird die Schale der Frucht leicht eingeritzt und abgeschält.

EXOTISCHER OBSTALAT MIT RAMBUTAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Banane
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 100 g Tafeltrauben, rosé
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Rambutane
- 1 kl. St. Ingwerwurzel
- 2 EL Rohrzucker
- 50 g Kokosraspel
- 360 g Joghurt natur

ZUBEREITUNG

Banane, Kiwis und Mango schälen. Banane und Kiwis in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern trennen und in grobe Würfel spalten. Anschließend die gewaschenen und halbierten Tafeltrauben mit der bisher entstandenen Obstmischung in einer Schale vermengen. Um ein Braunwerden der Früchte zu verhindern, diese mit Zitronensaft beträufeln. Die Rambutane schälen, halbieren, entkernen und in die Obstmischung geben. Für das Dressing separat Zucker und Kokosraspel in einer Pfanne kurz anrösten. Ingwerwurzel geschält und geraspelt hinzugeben und anschließend alles mit dem Joghurt vermengen. Dressing über den Früchten verteilen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 311 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 13 g Fett

TIPP

Aufgrund ihres außergewöhnlichen Äußeren eignet sich die Rambutan auch sehr gut zum Dekorieren von Desserts oder kalten Vorspeisen.

Wussten Sie schon ...

... dass Rambutan eine gute Quelle für Vitamin C ist? Schon 100 g liefern mehr als die Hälfte des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

Haltbarkeit - Lagerung

Die Rambutan lässt sich nicht lange lagern, da sie erst reif geerntet wird. Daher am besten nur wenige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Anbauländer

Thailand, Indonesien, Vietnam

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
67	1,0 g	0,1 g	15,0 g

Vitamin C: 53 mg* (66 %)

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

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