

# TAMARILLO

**Tamarillos** (auch Baumtomaten genannt) haben einen süß-säuerlichen und leicht würzigen Geschmack. Sie gehören zwar – wie die Tomate oder die Kartoffel – zu den Nachtschattengewächsen, werden jedoch zum Obst gezählt. Die Schale der eiförmigen Frucht ist gelb bis dunkelrot und hat einen bitteren Geschmack. Die Tamarillo besitzt ein orange bis rotes Fruchtfleisch, das mitsamt den dunklen, weichen Samenkernen verzehrt wird. Reife Früchte duften aromatisch und geben auf Druck leicht nach.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# TAMARILLO

## VERWENDUNG

Vor der Zubereitung sollte man die bitter schmeckende Schale abziehen. Dies geht am besten, wenn die Frucht kurz mit Wasser abgebrüht wurde. Tamarillos werden hauptsächlich wie Tomaten verarbeitet, bspw. in Salaten, zu kalten Vorspeisen mit Käse, Ei oder Schinken. Halbierete Früchte können auch mit Zucker, Salz oder Zitronensaft verfeinert und ausgelöffelt werden. Die Tamarillo kommt aufgrund ihres würzigen Aromas oft beim Verfeinern von pikanten Saucen zum Einsatz. Zudem wird sie oft zu Chutney und Aufstrichen verarbeitet.

## Wussten Sie schon ...

... dass sich die Schale der Tomatenfrucht – wie bei ihrer Namensschwester, der Tomate – ganz einfach ablösen lässt, wenn man die Frucht kreuzweise einritzt und dann mit heißem Wasser überbrüht?

# SCHWEINEFILET MIT TAMARILLO-DATTEL-SAUCE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
2 Tamarillos  
3 TL Butter  
200 g Datteln, getrocknet  
3 EL brauner Zucker  
2 TL Balsamico-Essig  
200 ml Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

Das Schweinefilet zunächst mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Ofen auf 130°C vorheizen und das Filet für etwa 20 Minuten darin fertig garen. In der Zwischenzeit die Tamarillos schälen, fein würfeln und in Butter leicht anbraten. Die fein geschnittenen Datteln hinzufügen, mit Zucker karamellisieren und das Ganze mit Balsamico-Essig und Gemüsebrühe ablöschen. Als Beilagen zu diesem Gericht eignen sich z.B. blanchierter Mangold und Salzkartoffeln.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 583 kcal, 52 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 21 g Fett

## TIPP

Tamarillos lassen sich gut zu herb-süßen Konfitüren und Chutneys verarbeiten.

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

### Haltbarkeit • Lagerung

Bei Raumtemperatur sind reife Tamarillos ca. 4-5 Tage lagerbar. Länger halten sie gekühlt bei 6-8 °C.

### Anbauland

Kolumbien

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
59	1,7 g	0,8 g	10,6 g

Kalium: 320 mg\* (16 %)  
Vitamin A: 120 µg\* (15 %)  
Vitamin C: 24 mg\* (30 %)

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