

# TAMARINDE

Die **Tamarinden** (auch unter dem Namen Sauer-Datteln oder Indische Datteln bekannt) erinnern optisch an eine große Erdnuss. Unreife Früchte sind grün und noch relativ weich. In reifem Zustand sind die ca. 20 cm großen daumendicken Samenhülsen bräunlich und brüchig. Unter der leicht zerbrechlichen Schale befindet sich das süß-säuerlich schmeckende Fruchtfleisch.

Darin sind bis zu 12 essbare, dunkle kleine Kerne eingebettet. Die Tamarinde hat einen mit 20% verhältnismäßig hohen Anteil an Fruchtsäure. Verwandt ist sie mit den Hülsenfrüchten, wie z.B. Erbsen und Linsen.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# TAMARINDE

## VERWENDUNG

Das Fruchtmark der Tamarinden kann vielseitig verwendet werden, z.B. zum Würzen von Getränken, in Chutneys, Saucen oder zu Desserts. Für die Zubereitung die Hülsen aufbrechen und das Fruchtmark aus den kleinen Verästelungen herauslösen. Die Kerne können entweder geröstet oder aufgekocht gegessen werden.

## Wussten Sie schon ...

...dass die Tamarinde eine gute Kaliumquelle ist? 100 g des Fruchtmarks decken etwa ein Viertel des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

# KABELJAU MIT TAMARINDENAROMA

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

5-6	Tamarindenschoten
3 TL	Zitronensaft
1 TL	Currypulver
½ TL	Kurkuma
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	rote Chilischote, gehackt
2 EL	Rapsöl
2	Kabeljaufilets
40 ml	Kokosmilch

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Tamarindenschoten aufbrechen, das Mark herauslösen und das Fruchtmark entkernen. Das Fruchtmark nun zusammen mit Zitronensaft, Currypulver, Kurkuma, Knoblauch und Chili mit einer Gabel zerdrücken. Die Kabeljaufilets von beiden Seiten mit der Tamarindenpaste bestreichen, zudecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite 2 Min. darin anbraten. Nach weiteren 2 Min. die Kokosmilch zufügen und zugedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 670 kcal, 88 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 14 g Fett

## TIPP

Für ein leichtes Herauslösen des Fruchtmarks kann die geöffnete Frucht mit kochendem Wasser überbrüht werden. Die Masse dann zerdrücken und eine längere Zeit stehen lassen. Die Masse eignet sich gut zum Würzen.

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

### Haltbarkeit - Lagerung

Bei Zimmertemperatur sind Tamarinden – gut verpackt – mindestens 1 Woche haltbar. Bei 10 °C sogar mehrere Wochen.

### Anbauländer

Thailand, Indien, Mittelamerika

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
285	2,3 g	0,2 g	56,7 g

Kalium: 570 mg\* (29 %)

Magnesium: 92 mg\* (25 %)

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