

UGLI

Die **Ugli** (auch Tangelo oder „die Hässliche“ genannt) entstand durch eine Kreuzung von Tangelarine, Grapefruit und Orange. Die runde Frucht hat einen Durchmesser von bis zu 12 cm. Die Oberfläche ihrer gelbgrünen bis orangefarbenen Schale ist eher ungleichmäßig. Sie lässt sich aber einfach entfernen. Das saftige, kernarme Fruchtfleisch hat eine süße Note und variiert in den Farben Gelb bis Rosa.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



UGLI

VERWENDUNG

Uglis lassen sich wie Orangen verwenden: So ergeben aus-gepresste Früchte einen erfrischenden Saft. Die Frucht kann auch geschält, in die einzelnen Schiffchen geteilt und frisch verzehrt oder alternativ auch einfach ausgelöffelt werden.

Wussten Sie schon ...

... dass sich die Bezeichnung „Ugli“ vom englischen „ugly“ für „hässlich“ ableitet? Lassen Sie sich davon aber nicht abschrecken – denn die wahre Schönheit liegt im Innern!

GEGARTES LACHSFILET AUF EINEM UGLI-AVOCADO-BETT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Pflanzenöl
- 4 Lachsfilets mit Haut
- 2 Uglis
- 2 Avocados
- 2 EL frischer Koriander
- 1 EL glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone, unbehandelt

ZUBEREITUNG

Die Lachsfilets in heißem Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Die Uglis schälen und in Scheiben schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen, ebenfalls schälen und grob würfeln. Eine feuerfeste Auflaufform mit Alufolie auslegen, die Ugli-Scheiben hineinlegen und mit den Avocadowürfeln bedecken. Die Lachsfilets darauf drapieren, mit Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Die in Scheiben geschnittene Zitrone obendrauf legen. Die Form mit Alufolie abdecken und den Fisch bei 220 °C 20 Min. garen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 478 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 35 g Fett

TIPP

Wenn die Schale der Ugli im Laufe der Lagerung schrumpelt, ist dies kein Anzeichen für Verderb. Das Fruchtfleisch ist meist immer noch saftig und lecker!

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

Haltbarkeit - Lagerung

Bei Zimmertemperatur halten sich die Uglis etwa 5 Tage. Gekühlt lassen sie sich mehrere Wochen lagern.

Anbauland

Jamaika

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
44	0,6 g	0,2g	9,1 g