

ZUCKERROHR

Der **Zuckerrohrhalm** ist in 10-40 Zwischenknotenstücke unterteilt, die leicht mit Wachs überzogen sind und glänzend wirken. Die harte Wand des Halmes ist, je nach Sorte, hellgelb bis dunkelgrün oder rotbräunlich nuanciert. Im Inneren ist das weiße bis hellgelbe, zwar faserige, aber dennoch saftige Zuckerrohrmark zu finden. Zuckerrohr zählt zu den weltwirtschaftlich bedeutendsten Nutzpflanzen. Botanisch gesehen gehört es zur Gattung der Gräser.



Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.

ZUCKERROHR

VERWENDUNG

Zuckerrohr wird fast ausschließlich für die Gewinnung von Zucker verwendet, ist aber auch frisch genießbar. Um an das Zuckerrohrmark zu gelangen, muss man die harte Schale mit einem scharfen Messer entfernen oder den Stängel aufklopfen. Das saftige, süße Mark ist eine Alternative zu herkömmlichem Knabberzeug oder auch Kaugummi! Eine Erfrischung ist der durch Pressen gewonnene und gekühlte Zuckerrohrsafte.

Wussten Sie schon ...

... dass Zuckerrohr beinahe ausschließlich für die Herstellung von Haushaltszucker verwendet wird? Etwa 55 % der weltweiten Zuckerproduktion werden so gedeckt.

ZUCKERROHR IM GARNELENMANTEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g entdarmte Garnelen
- 50 g geräucherter Schinken
- 50 g Bambussprossen
- ½ TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 8 Stück Zuckerrohr (à 15 cm)
- 4 EL Rapsöl zum Braten

ZUBEREITUNG

Garnelen, Schinken und Bambussprossen zusammen pürieren und mit Stärke, Sesamöl, Sojasauce und Zucker mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das Zuckerrohr schälen und die Garnelenmasse auf dem Zuckerrohr so verteilen, dass eine ca. 1 cm dicke Schicht entsteht. Die Enden des Zuckerrohrs dabei 1-2 cm aussparen. Am Schluss Öl in einer Pfanne erhitzen und das Garnelen-Zuckerrohr bei hoher Temperatur von allen Seiten goldbraun braten.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 356 kcal, 33 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 16 g Fett

TIPP

Das Mark des Zuckerrohrs kann mit etwas Wasser zu einem Sirup gekocht werden, der sich wunderbar zum Süßen von Desserts oder Getränken eignet.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen haltbar. Kühl gelagert hält sich Zuckerrohr sogar mehrere Wochen.

Anbauländer

Thailand, Costa Rica, Brasilien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
95	0,4 g	0,2 g	16,1 g