

Passionsfrucht

Einfach auslöffeln
und genießen



© Fotos v. l. n. r.:
mates/stock.adobe.com;
kolesnikovserg/stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Pixelot/stock.adobe.com;
Vladislav Nosik/stock.adobe.com; salajejan/stock.
adobe.com; Patricia Soransso/stock.adobe.com



E Einkaufen

- Passionsfrüchte gibt es in unterschiedlichen Sorten. Bei uns finden Sie meist solche mit dunkel-violetter Schale.
- Früchte mit gelber Schale heißen Maracuja.
- Die Schale von reifen Passionsfrüchten ist leicht runzelig. Sie sollte aber keine Druckstellen haben.

L Lagern

- Unreife Passionsfrüchte reifen bei Zimmertemperatur nach.
- Reife Passionsfrüchte halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1 bis 2 Wochen.

Z Zubereiten

- Schneiden Sie die Passionsfrucht in zwei Hälften. Dann löffeln Sie das Fruchtfleisch aus. Sie können es zusammen mit den Kernen essen.
- Wenn Sie nur den Saft haben wollen, streichen Sie das Fruchtfleisch durch ein Sieb.
- Passionsfrüchte schmecken in Obstsalaten, Nachspeisen, Torten und zu Pfannkuchen.
- Die exotischen Früchte verfeinern Salatsoßen und Gerichte mit Fleisch oder Fisch.

S Saison

Passionsfrüchte kommen das ganze Jahr über aus tropischen Ländern.

N Nachhaltigkeit

Passionsfrüchte haben eine weite Reise hinter sich. Kaufen Sie solche Früchte daher nur selten und am besten mit Bio-Siegel oder Fairtrade-Siegel.

R

Rezept

Quarkspeise mit Passionsfrucht

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Magerquark
 2 EL Milch
 2 TL Zucker
 100 ml Schlagsahne
 4 Passionsfrüchte

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

K

Tipp

Legen Sie unreife Passionsfrüchte in eine Obstschale mit Äpfeln. Dann werden sie schneller reif.



- Den Quark in eine Schüssel geben und mit Zucker und Milch verrühren.



- Die Schlagsahne in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer steif schlagen.



- Die Sahne vorsichtig unter den Quark heben.



- Die Passionsfrüchte unter fließendem Wasser waschen.
- Auf einem Schneidebrett in zwei Hälften schneiden.



- Das Fruchtfleisch von 3 Passionsfrüchten auslöffeln.
- Zur Quarkcreme geben und vermischen.
- Das Fruchtfleisch der 4. Passionsfrucht auslöffeln und oben auf der Quarkcreme verteilen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Schmeckt auch ohne Schlagsahne in einer Mischung aus Quark und Joghurt.