

ENTDECKEN SIE...

Drachenfrüchte



Rezept auf der Rückseite

Fruchtiger Brotsalat mit Pitahaya

ENTDECKEN SIE...
Drachenfrüchte



Für 2 Personen

200g Körnerbrot · 1 Pitahaya
1 Apfel · 100g Weintrauben
½ Bund Radieschen · 1
Karotte · 100g Naturjoghurt
Salz · Pfeffer · Schnittlauch
Petersilie

So geht's

Das Brot in Würfel schneiden und bei 150°C 10 Minuten im Ofen antrocknen.

Die Pitahaya und den Apfel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Weintrauben und Radieschen waschen und halbieren. Die Karotte schälen und grob reiben.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mischen.

Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Petersilie und den in Ringe geschnittenen Schnittlauch hinzugeben.

Das getrocknete Brot erst zum Schluss in die Früchte geben und durchmischen, damit es nicht schon aufgeweicht ist.

Mit dem Joghurt servieren.



VERFÜGBARKEIT
MAI – AUG

WISSENSWERTES



Die Drachenfrucht (auch Pitahaya genannt) ist erfrischend süß und schmeckt entfernt nach Birne und Kiwi. Das duftende weißliche oder rötliche gallertartige Fruchtfleisch mit den schwarzen Samen erinnert an Stracciatella-Eis.



Als Ursprung der Pitahaya gelten die Tropen und Subtropen Südamerikas. Nun kommen die Kakteenfrüchte zum Beispiel aus Thailand.



Pitahayas sind druckempfindlich. Die rote und weiße Pitahaya halten sich gut 10 Tage im Gemüsefach Ihres Kühlschranks.



Drachenfrüchte enthalten Calcium, Eisen und Phosphor sowie Vitamine B₃ und C.



Sie können die Pitahaya längs durchschneiden und das Fruchtfleisch auslöffeln. Oder längs einritzen, die Enden abschneiden und die Schale abziehen. In Scheiben schneiden und genießen. Die kleinen schwarzen Kerne sind essbar.