

ENTDECKEN SIE...

# Feigen



---

*Rezept auf der Rückseite*

# Feigen-Mascarpone-Dessert

ENTDECKEN SIE...  
Feigen



## Für 2 Personen

4–6 Feigen · 250 g  
Mascarpone · 4–6 EL  
Orangensaft · Rohrohrzucker · 2–3 EL Pinienkerne

## So geht's

Die Kappen der Feigen abschneiden.

Mascarpone mit Orangensaft verrühren und mit Zucker abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Die Hälfte der Pinienkerne unter die Mascarpone heben. Creme auf die Feigen geben und mit den restlichen Pinienkernen bestreut servieren.



VERFÜGBARKEIT  
JUN – OKT & DEZ

## WISSENSWERTES



Das hellrosa bzw. dunkelrote Fruchtfleisch der Feigen ist durchsetzt mit kleinen Samenkernen. Der Geschmack ist süß-aromatisch. Je dunkler die Schalenfärbung ist, desto süßer, weicher und cremiger ist die Feige.



Die ursprüngliche Heimat der Feige ist der Orient. Inzwischen wachsen sie längst in vielen warmen Ländern wie zum Beispiel im Nahen Osten und rund ums Mittelmeer.



Frische Feigen sollten möglichst bald verzehrt werden, sie reifen schnell bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank geht es ohne Geschmacksverlust max. 1–3 Tage.



Feigen sind reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Außerdem enthalten Feigen Vitamine der B-Gruppe.



Feigen werden fast ausschließlich roh gegessen. Dazu wird die Frucht der Länge nach halbiert oder geviertelt. Wenn ein Stiel vorhanden ist, wird dieser vorher abgeschnitten.