

ENTDECKEN SIE...

Kaktusfeigen



Rezept auf der Rückseite

Mediterrane Vorspeisenplatte mit Kaktusfeigen

ENTDECKEN SIE...
Kaktusfeigen



Für 2 Personen

1 Ziegenfrischkäse (rund, ca. 100g) · 80g Schinken, luftgetrocknet · 3 Kaktusfeigen · 100g Pecorino
Minzblätter

So geht's

Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden. Den in Scheiben geschnittenen Schinken flach auslegen, je ein Stück Käse in eine Scheibe einwickeln und den Schinken mit einem Holzspieß fixieren.

Die Kaktusfeigen schälen und in Scheiben schneiden.

Den Pecorino in zwei große Ecken schneiden und ein wenig davon auf einer groben Reibe reiben. Die Schinkenrollen, Kaktusfeigen und Pecorino-Ecken auf einer länglichen Platte anrichten und den geriebenen Pecorino darüber streuen. Mit Minzblättern dekorieren.



VERFÜGBARKEIT
AUG – SEP



WISSENSWERTES



Das erfrischende, fein säuerlich schmeckende Fruchtfleisch ist gelborange bis rot, durchsetzt mit kleinen, essbaren Kernen. Der Geschmack ist süß und erinnert an Birne und Melone.



Die Heimat der Kaktusfeige ist vermutlich Mexiko. Heute erfolgt der Anbau in Mittel- und Südamerika und den meisten Mittelmeerländern wie zum Beispiel Griechenland und Spanien.



Kaktusfeigen halten sich bei Zimmertemperatur circa 2 Tage, im Kühlschrank ein wenig länger. Kaktusfeigen reifen nicht nach.



In der Kaktusfeige stecken die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Kaktusfeigen kann man roh essen, indem man sie halbiert und wie eine Kiwi auslöffelt oder die Schale mit einem Messer abschält. Da es eine Kaktusfrucht ist: achten Sie bitte auf die Stacheln.