

ENTDECKEN SIE...

Longkong



Rezept auf der Rückseite

Schellfisch mit Gemüse und Longkong

ENTDECKEN SIE...
Longkong



Für 4 Personen

150g Kirschtomaten · 100g Shi-
Take Pilze · 1 Paprika rot · 1/2 Bund
Lauchzwiebel · 10 Stk. Longkong
2 Schellfischfilets (ca. 250g)
Koriander, frisch · Salz · Pfeffer

So geht's

Das Gemüse waschen und abtrocknen.

Die Tomaten vierteln, Pilze in
Scheiben, Paprika in mundgerechte
Stücke und Lauchzwiebeln in Ringe
schneiden. Die Longkong schälen und
halbieren. Die Fischfilets in der Mitte halbieren, waschen und trocken tupfen.

Die Pilze und die Paprika zusammen in eine heiße geölte Pfanne geben und ca. 5 Minuten anbraten. Währenddessen eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen und den Fisch darin anbraten. Die Tomaten und Lauchzwiebeln zum Gemüse geben und weitere 2 Minuten mitbraten. Den Fisch in der Pfanne einmal wenden.

Die Longkong Früchte und gehackten Koriander zum Gemüse geben und mit erhitzen.
Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



VERFÜGBARKEIT
MAI – AUG

WISSENSWERTES



Diese Beerenfrüchte sind ein seltener Leckerbissen aus den Tropen. Ihr Geschmack ist köstlich süß-zitronig. Die wenigen Kerne der Longkong schmecken bitter und sind ungenießbar.



Die Longkong kommt ursprünglich aus Südchina, von wo sie sich nach Indien und in andere Länder in Südostasien verbreitete. Heute wächst sie auch in Thailand.



Die Longkong ist nicht lange haltbar und sollte nach Möglichkeit ganz bald gegessen werden.



Longkongs enthalten reichlich Vitamine der B-Gruppe.



Longkongs werden frisch und roh gegessen. Zum Öffnen die Schale mit dem Daumen am Strunk aufbrechen, in zwei Hälften teilen und das Fruchtfleisch heraustrennen.