

ENTDECKEN SIE...

# Papayas



---

*Rezept auf der Rückseite*

# Feldsalat mit Papaya-Dressing

ENTDECKEN SIE...  
Papayas



## Für 2 Personen

100g Feldsalat · 1/2  
Papaya (250g) · 4 EL  
Weißweinessig · 1–2 TL  
mittelscharfer Senf · 2 TL  
Honig · 6 EL Olivenöl  
Salz · Pfeffer · 2–3 EL  
Pistazien, geröstet

## So geht's

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Papayas entkernen und in Würfel schneiden.

Zusammen mit dem Salat auf einer Salatplatte anrichten.

Aus Essig, Senf, Honig, Öl und den Gewürzen eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben.

Nach Belieben mit Pistazienkernen bestreut servieren.



VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG

## WISSENSWERTES



Das tiefgelbe, orange oder lachsrote Fruchtfleisch ist melonenartig süß und sehr saftig. Die pfefferkorngroßen Kerne im Inneren der Frucht werden nicht mitgegessen. Diese können zum Beispiel über Salat gegeben werden. Denn Sie haben einen pfeffrigen Kresseähnlichen-Geschmack.



Die Heimat der Papaya wird in Südmexiko vermutet. Heute werden Papayas vor allem in Mittel- und Südamerika, Afrika, Thailand und Israel angebaut.



Papayas verderben leicht. Sie sollten trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt lagern. Reife Früchte lassen sich dennoch etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.



Die Papaya ist besonders reich an Provitamin A. Außerdem enthält sie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> und C sowie das Enzym Papain.



Papayas eignen sich hervorragend zum Frischverzehr. Einfach schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne heraus-schaben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und genießen.



ENTDECKEN SIE...

# Papayas



---

*Rezept auf der Rückseite*

# Hähnchen-Burger mit Papaya und Limonen-Dressing

ENTDECKEN SIE...  
Papayas



**Für 4 Personen**

**Zeit: 30 Minuten**

**Für den Burger:**

500g Hähnchenfilet · Salz und Pfeffer  
Butter (zum Braten) · 1 kleine Papaya  
4 Hamburger-Brötchen (alternativ  
anderes gutes, gegrilltes Brot in  
Scheiben) · Grüner Salat · 1 Avocado  
(in Scheiben) · 1 rote Zwiebel (in Ringen)

**Für das Limonen-Dressing:**

2 EL Crème fraîche  
1 Limone · 1 Knoblauchzehe · Salz

**So geht's**

Filet in einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten je ca. 3–4 Min. braten.

Papaya in Scheiben schneiden und einige Minuten von beiden Seiten grillen (Grillpfanne oder Grill).

Burger zusammensetzen (Brot, grüner Salat, Papaya, Avocado, Zwiebelringe, Fleisch) und mit dem Limonen-Dressing toppen.



VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG

## WISSENSWERTES



Das tiefgelbe, orange oder lachsrote Fruchtfleisch ist melonenartig süß und sehr saftig. Die pfefferkorngroßen Kerne im Inneren der Frucht werden nicht mitgegessen. Diese können zum Beispiel über Salat gegeben werden. Denn Sie haben einen pfeffrigen Kresseähnlichen-Geschmack.



Die Heimat der Papaya wird in Südmexiko vermutet. Heute werden Papayas vor allem in Mittel- und Südamerika, Afrika, Thailand und Israel angebaut.



Papayas verderben leicht. Sie sollten trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt lagern. Reife Früchte lassen sich dennoch etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.



Die Papaya ist besonders reich an Provitamin A. Außerdem enthält sie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> und C sowie das Enzym Papain.



Papayas eignen sich hervorragend zum Frischverzehr. Einfach schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauschaben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und genießen.