

ENTDECKEN SIE...

Kaki / Sharon



Rezept auf der Rückseite

Bunter Salat mit Apfel und Sharon

ENTDECKEN SIE...
Kaki/Sharon



Für 2 Personen

40ml weißer Balsamico
1 TL Honig · 100ml
Oliven- oder Rapsöl · Endi-
vien Salat · Rucola · Feld-
salat · 1 Sharon-Frucht
1 Apfel · 50g Mandeln
gehobelt · Salz · Pfeffer

So geht's

Für das Dressing den Balsamico mit Honig mischen, dann mit einem Pürierstab in einem langsamen Strahl das Öl unterarbeiten, sodass eine feste Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blattsalate von anhaftender Erde und unschönen Blättern befreien, in kaltem Wasser waschen und anschließend trocken schleudern. Die Sharon und den Apfel waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Den Blattsalat und die Früchte zusammen mit den Mandeln und dem Dressing in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.



VERFÜGBARKEIT
OKT – JAN

WISSENSWERTES



Ihr süßes, birnen- und aprikosenartiges Aroma entfalten Kaki und Sharon erst im reifen Zustand.



Die Heimat von der Kaki- und Sharonfrucht sind China, Japan und Süd-Korea. Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, in China wird sie schon seit über 2.000 Jahren angebaut. Heute bekommt man die Früchte ebenfalls aus Spanien und Israel.



Reife Früchte sollten Sie bei Zimmertemperatur lagern und bald verzehren. Die Kaki/Sharon ist druckempfindlich.



Die Kaki/Sharon enthält Kalium, Phosphor, B-Vitamine, Vitamin C und ist reich an Provitamin A.



Die Kakifrucht ist erst im fast überreifen Stadium am geschmacklichen Zenit angelangt. Sie können die Frucht auslöffeln oder wie einen Apfel aufschneiden und genießen.