

Exotische Früchte

Quelle Migros

Keine Scheu vor fremden Früchten

Exotische Früchte sind nicht nur herrlich aromatisch, sie enthalten auch in fast verschwenderischer Fülle wertvoller Vitamine und wichtige Vitalstoffe. Sympatischerweise fehlen andererseits den meisten tropischen Köstlichkeiten die üppigen Kalorien! Ausserdem kommen viele exotische Früchte von gar nicht weit her, wie vielleicht vermutet: Grosse Anbaugelände befinden sich nämlich im Mittelmeerraum und tragen zum Lebensunterhalt vieler Menschen in wirtschaftlich meist benachteiligten Gebieten bei. Der Transport erfolgt in der Regel per Schiff, auf Schienen und Strasse. Die teure Luftfracht ist die Ausnahme.

Entdecken und geniessen

Mit wenig Aufwand erhalten traditionelle Gerichte einen exotischen Auftritt und werden damit zu etwas Besonderem.

Frucht	Aroma	Passt zu
Ananas	Süss-säuerlich	Dessert, pikante Salate
Avocado	Nussiges Aroma	Fleisch, Gemüse, mex. Gerichte
Cherimoya	Mild, süss, wohlschmeckend	Cremspeisen, geräuchertes Fleisch
Dattel	Aromatisch süss	Dessert, Käse, Gebäck, Suppen
Granatapfel	Spritzige Säure, herbe Süsse	Fruchtsalat, pikanter Salat, Salatsauce
Grenadille	Süss, tropisch	Süssspeisen
Guave	Lieulich, süss-säuerlich	Fruchtsalate, mit Rohschinken, Käse
Karambole	Saftig, säuerlich	Süssspeisen, Salate, Fleischspeisen
Kiwano	Nach Gurken und Melonen	Fleisch- und Fischgerichte

Kiwi	Süss-säuerlich, erfrischend	Fleisch, Geflügel, Köse, als Drko
Kokosnuss	Nussig	Gurrygerichte, Süssspeisen
Litschi	Rosen, Muskat	Fleisch, Fisch, Geflügel, Fruchtsalat
Mango	Süsslich-herb nach Ananas	Fleisch, Currygerichte, Fruchtsalat
Mangostane	Süss-säuerlich, aromatisch	Dessert
Papaya	Mildsüss, säurefrei	Fleisch, Geflügel, Fisch, Salat
Passionsfrucht	Geleeartig, süss- säuerlich	Süssspeisen
Pepino	Saftig süss, Birnen, Zuckermelone	Schinken, Crevetten, Dessrt
Physalis	Söuerlich, nach Stachelbeeren	Saucengerichte, Schokolade
Pitahaya	Fruchtig nach Brombeeren	Als Deko, püriert in Dessert
Tamarillo	Baumtomaten, herb, süss	Wild, Braten, Fisch, Käse, Salat