

# FEIGE

Die kleinen, kugel- bis birnenförmigen und bei uns häufig als Trockenfrucht bekannten **Feigen** sind auch frisch sehr schmackhaft. Die Früchte wachsen auf eine Größe von bis zu 8 cm heran. Unter ihrer violetten und essbaren Schale befindet sich weiches zartrosa bis dunkelrotes Fruchtfleisch mit unzähligen kleinen genießbaren Samen. Ihr Geschmack ist aromatisch-süß. Je dunkler die Schale, desto süßer und saftiger ist die Frucht. Frische, reife Früchte weisen einen weißlichen Zuckerfilm auf und können schnell verderben. Feigen gehören zu der Familie der Maulbeergewächse.



Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.

# FEIGEN

## VERWENDUNG

Feigen sind sehr vielfältig verwendbar. Getrocknet oder frisch sind sie eine aromatische Köstlichkeit. Frische Feigen lassen sich auslöffeln, können aber bei dünnhäutigen Sorten auch komplett mit Schale verzehrt werden. Sie eignen sich darüber hinaus gut in Kombination mit Joghurtspeisen oder zu kalten Platten.

## Wussten Sie schon ...

... dass Feigen auch als Scheinfrüchte bezeichnet werden? Die kleinen Kerne im Inneren stellen die eigentliche Frucht dar und werden lediglich von den saftig-fleischigen Blütenblättern eingeschlossen.

# RUCOLASALAT MIT FEIGEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g küchenfertiger Rucola  
4 Feigen  
4 Scheiben Parmaschinken  
2 Kugeln Mozzarella  
6 EL Olivenöl  
1-2 EL Honig  
3 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
100 g Parmesan am Stück

## ZUBEREITUNG

Den Rucola zunächst auf 4 Tellern verteilen. Anschließend die Feigen vierteln, den Schinken sowie den Mozzarella in mundgerechte Stücke teilen und dekorativ auf dem Rucola anrichten. Öl, Honig und Zitronensaft miteinander verquirlen, nach Belieben salzen und pfeffern und über den Salat geben. Am Schluss mit fein gehobeltem Parmesan garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 576 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 45 g Fett

## TIPP

Feigen haben einen sogenannten alkalischen pH-Wert und eignen sich prima zum Neutralisieren von säurehaltigen Speisen!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit · Lagerung

Frische Feigen sind sehr temperatur- und druckempfindlich. Sie sollten schnell verzehrt oder nur wenige Tage im Kühlschrank abgedeckt und nicht übereinanderliegend gelagert werden.

### Anbauländer

Brasilien, Israel,  
Türkei, Italien

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
63	1,3 g	0,5 g	13,0 g