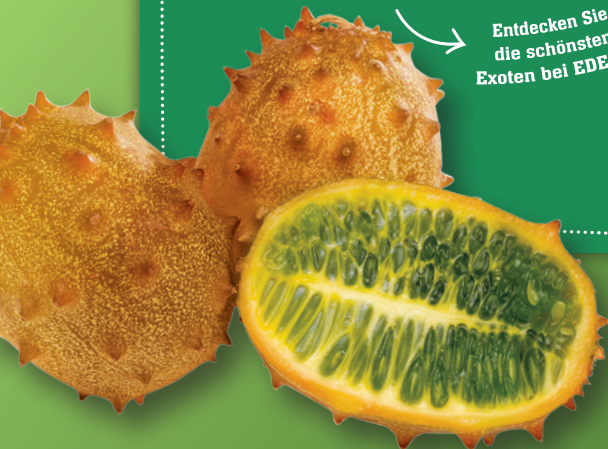


KIWANO

Die **Kiwano** (auch unter dem Namen Hornmelone oder Horngurke bekannt) ist für Auge und Gaumen ein Erlebnis. Die dicke, feste Schale der länglichrunden Frucht ist mit kurzen Stacheln besetzt, die wie Hörner aussehen. Die gelbe bis orangerote Kiwano erreicht eine Länge von etwa 10-15 cm. Das Innere der Frucht ist mit einem geleeartigen Fruchtfleisch und grünen, essbaren, weichen Kernen gefüllt. Botanisch gesehen gehört die Kiwano zu den Kürbisgewächsen und ist mit Gurken und Melonen verwandt, was sich auch in ihrem Geschmack widerspiegelt. Sie schmeckt feinsäuerlich und erfrischend.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



KIWANO

VERWENDUNG

Die Kiwano wird in der Regel roh verzehrt: Das Fruchtfleisch wird einfach mitsamt den Kernen aus den Hälften gelöffelt und schmeckt sowohl pur als auch mit etwas Zucker bestreut. Es passt geschmacklich auch gut zu Nüssen, Bananen oder Ananas. Kiwanos eignen sich ebenfalls als Beilage zu Fleisch und Fisch oder in Scheiben geschnitten als Dekoration, z. B. für Buffets.

Wussten Sie schon ...

... dass die feste Schale von halbierten Kiwanos auch als dekoratives Schälchen für Salate, z. B. unseren Kiwano-Krabbensalat, verwendet werden kann?

KIWANO-KRABBENSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Kiwano
- 400 g Krabben
- 1 grüne Peperoni
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kiwano in 2 Hälften schneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit den Krabben vermengen. Die fein gehackte Peperoni und den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 121 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 3 g Fett

TIPP

Püriert und durch ein Sieb gestrichen verwandelt sich die Kiwano in einen exotischen Fruchtsaft oder ergibt eine köstliche tropische Sauce, die zu Eis oder Desserts serviert werden kann.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Vollreife Kiwanos haben eine intensiv orange gefärbte Schale und sind bei Zimmertemperatur ca. 1 Woche haltbar. Im Kühlschrank verlieren sie schnell an Geschmack.

Anbauländer

Frankreich, Portugal, Ecuador, Neuseeland

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
35	1,2 g	1,2 g	2,6 g