

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Avocado

Leicht nussartiger Geschmack. Die Avocado kann nur roh gegessen werden. Die Frucht aufschneiden, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Sofort mit Zitronensaft beräufeln, mit Pfeffer, Salz und Zwiebeln als Brotaufstrich servieren.



Avocado

Haltbarkeit und Lagerung

Harte Avocados reifen bei Zimmertemperatur nach. Reife Avocados geben auf Druck leicht nach. Man sollte sie nicht unter 5 Grad lagern.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	130 kcal / 546 kJ
Eiweiß:	1,4 g
Kohlenhydrate:	3,6 g
Fett:	12,5 g

Anbauländer

Brasilien - Chile - Israel - Peru - Spanien - Südafrika

Avocado - Brotaufstrich

1
1 Spritzer

Avocado
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Avocado von der Schale befreien und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken (kann auch püriert werden). Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Passt hervorragend zu dunklen Broten und schmeckt auch ohne Butter oder Margarine auf dem Brot.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Mango

Mangos eignen sich hervorragend für den Frischverzehr. Reife Mangos erkennt man daran, wenn die Schale bei einem Fingerdruck nachgibt. Beidseitig am flachen Kern vorbeischneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.



Mango

Haltbarkeit und Lagerung

Mangos sollten dunkel gelagert werden. Eine reife Mango hält bei Zimmertemperatur ca. 3 Tage.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	59 kcal / 246 kJ
Eiweiß:	0,6 g
Kohlenhydrate:	12,5 g
Fett:	0,5 g

Anbauländer

Brasilien - Ecuador - Israel - Mexiko - Peru - Spanien

Mango - Tiramisu

1
12
125 g
90 ml
90 ml

1/2

38 g
1/2 Pkt.
1/2 Schuss

Mango
Löffelbiskuits
Mascarpone
Naturjoghurt
Sahne
geschlagen
Orange
der Saft wird benötigt
Zucker
Vanillezucker
Marsala
süß

Zubereitung

Die Mangos in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Pürierstab zu Mus pürieren. Den Mangosaft auffangen und mit dem Orangensaft und dem Marsala mischen. Nun die Löffelbiskuits in einer mindestens 5 cm hohen Auflaufform auslegen und mit dem Saft beträufeln. Das Mangomus auf die beträufelten Löffelbiskuits verteilen. Mascarpone, Joghurt, Zucker und Vanillezucker miteinander vermischen (Mixer benutzen) und die geschlagene Sahne unterheben. Eventuell noch Zucker hinzufügen. Die Masse nun auf das Mangomus verteilen. Das Tiramisu im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Süßkartoffel

Knollige Wurzeln mit einem hellen, leicht orangefarbenes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist mehlig-süßlich. Frucht gut waschen und ca. 15 - 20 Minuten kochen. Dann erst schälen. Wie Kartoffeln zu allen Fisch- und Fleischgerichten servieren.



Süßkartoffel

Haltbarkeit und Lagerung

Süßkartoffeln werden wie normale Kartoffeln an trockenen, kühlen und dunklen Orten gelagert. Sie sind dort einige Wochen haltbar.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert: 111 kcal / 466 kJ
Eiweiß: 1,6 g
Kohlenhydrate: 24,1 g
Fett: 0,6 g

Anbauländer

Ägypten - Honduras - Israel - USA

Süßkartoffel - Suppe

400 g	Süßkartoffeln zerkleinert
20 g	Ingwer gehackt
1	Zwiebeln gehackt
1 TL	Pflanzenöl
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
500 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Orangensaft
4 EL	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Koriandergrün

Rezept
für
4 Personen

Zubereitung

Die Mangos in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Pürierstab zu Mus pürieren. Den Mangosaft auffangen und mit dem Orangensaft und dem Marsala mischen. Nun die Löffelbiskuits in einer mindestens 5 cm hohen Auflaufform auslegen und mit dem Saft beträufeln. Das Mangomus auf die beträufelten Löffelbiskuits verteilen. Mascarpone, Joghurt, Zucker und Vanillezucker miteinander vermischen (Mixer benutzen) und die geschlagene Sahne unterheben. Eventuell noch Zucker hinzufügen. Die Masse nun auf das Mangomus verteilen. Das Tiramisu im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Litschi

Leicht süß und sauer, würziger Geschmack werden überwiegend roh verzehrt. Hierzu befreit man das Fruchtfleisch von der Schale und entfernt den Kern.



Litschi

Haltbarkeit und Lagerung

Am besten bewahrt man Litschis in Plastiktüten im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Dort halten sie sich bis zu 2 Wochen.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	75 kcal / 315 kJ
Eiweiß:	0,9 g
Kohlenhydrate:	16,8 g
Fett:	0,3 g

Anbauländer

Madagaskar - Südafrika

Litschi - Eis

750 g
1 Hand voll
100 g
5 EL
1 Blatt
2

Litschis
Minze
Zucker
Limettensaft
Gelatine
Eiweiß

Zubereitung

Die Litschis schälen und entkernen, die Minze waschen, mit dem Zucker und dem Limettensaft zu den Litschis geben und mit dem Zauberstab pürieren. Möglichst über Nacht ziehen lassen. Die Masse durch ein Sieb streichen, wenn nötig mit etwas Wasser auf ca. 500 ml verlängern. Je nach Geschmack mehr Zucker oder Säure zugeben. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Flüssigkeit kurz aufkochen lassen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen, die Flüssigkeit wieder erkalten lassen. Die Eiweiß halbsteif schlagen, mit der Flüssigkeit vermengen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Granatapfel

Der Geschmack ist säuerlich und süß, ähnlich wie Johannisbeeren. Vielseitige Verwendung zu Fruchtsalaten, Eisspeisen oder gepresst als Erfrischungsgetränk mit anderen Säften. Aufschneiden und Kerne roh oder mit Eis genießen.



Granatapfel

Haltbarkeit und Lagerung

Bei Zimmertemperatur sind Granatäpfel ca. 2 Wochen haltbar.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	75 kcal / 316 kJ
Eiweiß:	0,7 g
Kohlenhydrate:	16,1 g
Fett:	0,6 g

Anbauländer

Ägypten - Chile - Indien - Iran - Spanien - Türkei

Granatapfel - Vanilledessert

1
350 g
150 g
125 ml
etwas

Granatapfel
Magerquark
Joghurt
Schlagsahne
Vanillezucker
Schokostreusel

Zubereitung

Den Granatapfel schälen und die Hälfte der Körner in Trinkgläser oder Dessertschalen geben. Die Sahne mit dem Pürierstab oder dem Handrührgerät schlagen. Den Quark, Joghurt glatt rühren und mit dem Vanillezucker abschmecken. Die Sahne unterheben. Die Quarkmasse in die Gläser verteilen und die restlichen Granatapfelkörner darauf geben. Eventuell mit Schokostreuseln verzieren und bis zum Verzehr kühlstellen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Ingwer

Das Fruchtfleisch ist gelb, leicht faserig, brennend scharf mit einem würzig-frischem Aroma. Knollen säubern, Schale leicht abkratzen und in Scheiben schneiden. Er verleiht vielen Gerichten eine feurige, exotische Note.



Ingwer

Haltbarkeit und Lagerung

Frischer Ingwer lässt sich gut im Gemüsefach des Kühlschranks für mehrere Wochen aufbewahren.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	50 kcal / 211 kJ
Eiweiß:	1,2 g
Kohlenhydrate:	9,0 g
Fett:	1,0 g

Anbauländer

Australien - Brasilien - China - Thailand

Ingwer - Kürbissuppe mit Kokosmilch

525 g
400 g
1/2
3 cm
2 EL
0,5 l
325 ml

1

Hokkaidokürbis
Möhren
Zwiebel
Ingwer
Butter
Gemüsebrühe
Kokosmilch
Salz
Pfeffer
Sojasauce
Zitrone
ausgepresst
Koriandergrün
zum Garnieren

Zubereitung

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Kokosnuss

Das Kokoswasser hat einen süßsauerlichen, das Fruchtfleisch einen nussartigen Geschmack. Mit Kokosraspeln kann man exotische und fruchtige Salate, Cremes und Puddings verfeinern, Speiseeis, Kekse, Torten und Kuchen abrunden.



Kokosnuss

Haltbarkeit und Lagerung

Ungeöffnete Kokosnüsse sind bei kühler und trockener Lagerung ca. 2 - 4 Monate haltbar.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert: 361 kcal / 1511 kJ
Eiweiß: 4,6 g
Kohlenhydrate: 4,8 g
Fett: 36,5 g

Anbauländer

Dominikanische Republik - Sri Lanka

Kokosnuss - Bananenmuffins

1	Banane
80 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
3 Prisen	Salz
30 g	Zucker
15 ml	Öl
1/2	Ei
50 ml	Kokosmilch
25 g	Kokosraspeln

Zubereitung

Backofen auf 190°C vorheizen und das Muffinblech gut einfetten. Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz und die Kokosstreusel vermischen. In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen, das Öl und die Milch dazugeben und alles gut durchmischen. Mehlgemisch und die Bananenstückchen dazugeben und vorsichtig unterheben. Masse in die Formen füllen und ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Passionsfrucht

Der Geschmack ist fein säuerlich mit einem tropischen Aroma. Die Frucht eignet sich besonders zum Rohverzehr. Die Frucht halbieren und Fruchtfleisch mit den Kernen auslöffeln.



Passionsfrucht

Haltbarkeit und Lagerung

Reife Passionsfrüchte sind ungekühlt noch einige Tage haltbar.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	64 kcal / 268 kJ
Eiweiß:	2,4 g
Kohlenhydrate:	9,5 g
Fett:	0,4 g

Anbauländer

Kenia - Kolumbien - Südafrika

Passionsfrucht - Gegrillte Banane

4	Bananen
2	Passionsfrüchte
	Soft
8 cl	Grand Marnier
150 ml	Schlagsahne
1 Pck.	Vanillezucker

Zubereitung

Bananen schälen und jeweils auf ein Stück Alufolie setzen. Aus der Folie ein Körbchen formen, die Enden zusammendrücken. Pro Banane je 2 cl Grand Marnier und Multivitaminsaft über die Banane träufeln. Passionsfrüchte halbieren und pro Person eine halbe Frucht über der Banane ausquetschen. Alukorbchen oben schließen und für 10-15 Minuten auf den Grill legen. Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Bananen vom Grill nehmen, Folie oben öffnen und jeweils 1 EL Sahne auf die Banane geben. Sofort servieren!

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Karambola

Säuerlicher, sehr erfrischender, durstlöschender Geschmack. Zum Rohverzehr sehr beliebt. Schale ist zum Verzehr geeignet. Auch als Zugabe zu Obstsalat und Süßspeisen. Karambola ist auch unter dem Namen Sternfrucht bekannt.



Karambola

Haltbarkeit und Lagerung

Karambolen sind kälteempfindlich, daher sollten sie nicht unter 5 °C gelagert werden.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	27 kcal / 111 kJ
Eiweiß:	1,2 g
Kohlenhydrate:	3,5 g
Fett:	0,5 g

Anbauländer

Israel - Malaysia - Thailand

Karambola - Putengeschnetzeltes

100 g	Schalotten
2 EL	Öl
500 g	Putenbrustfilet
2	Karambolen
2 EL	Curry
2 EL	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Schlagsahne
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Schalotten pellen und je nach Größe halbieren oder vierteln, in heißem Öl glasig dünsten. Putenfleisch in feine Streifen schneiden. Karambolen waschen. 1 Karambole zur Hälfte in Scheiben schneiden, die restlichen Karambolen von Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Fleisch zu den gedünsteten Schalotten geben und anbraten, Mehl und Curry darüber stäuben, gut vermischen und anschwitzen, danach mit Brühe und Sahne ablöschen. Das Geschnetzelte 8 - 10 Minuten schmoren. Zuletzt die kleinen Karambolastücke darin erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten mit Karambole-Sternchen garnieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Nashi-Birne

Nashi-Birnen haben, je nach dem wo sie herkommen, ein Birnen- bis apfelförmiges Aussehen. Ihre gelb bis in ockerfarbende Schale ist mit kleinen brauen Punkten besprenkelt. Je nach Herkunft ist die Schale glatt oder etwas rau. Sie sind süß und etwas säuerlich.



Nashi-Birne

Haltbarkeit und Lagerung

Nashi-Birnen die bei Zimmertemperatur gelagert werden, halten etwa 2 Wochen.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	47 kcal / 196 kJ
Eiweiß:	0,5 g
Kohlenhydrate:	9,1 g
Fett:	0,3 g

Anbauländer

China - Japan - Neuseeland

Nashi-Birne - Marmelade

4 kg

2 kg

4

4

4 Päckchen

Nashi-Birnen

Gelierzucker 2:1

Ingwer

Zitronen

Zitronensäure

Zubereitung

Nashi-Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und gemeinsam mit dem Ingwer grob raspeln. Zitronensaft zufügen, damit die Birnen nicht braun werden. Den Gelierzucker zu den Raspeln geben und ca. 30 Minuten Saft ziehen lassen. Danach kochen lassen, bis die Birnenraspel weich sind - das dauert ca. 10 Minuten - Gelierprobe machen und bei Bedarf ein Päckchen Zitronensäure zufügen. Noch heiß in Twist off-Gläser füllen, gut verschließen und für ca. 15 Minuten auf den Kopf stellen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Ananas

Die Ananas, die zu den Bromeliengewächsen gehört, wird ganzjährig geerntet. Die Reife erkennt man am süßlichen Geruch des Strunkkreises an der unteren Seite der Ananas, zudem sollten die sogenannten Augen bei Fingerdruck leicht nachgeben.



Ananas

Haltbarkeit und Lagerung

Die Ananas wird bereits reif geerntet und kann bei Zimmertemperatur 4 - 5 Tage aufbewahrt werden.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	56 kcal / 234 kJ
Eiweiß:	0,5 g
Kohlenhydrate:	12,4 g
Fett:	0,2 g

Anbauländer

Costa Rica - Ecuador - Elfenbeinküste - Honduras

Ananas - Hänchen mit Kokosmilch

500 g
2 Dosen
60 g
1/2
3

2 EL

Hänchenbrust
Kokosmilch
Madelblättchen
Ananas
Frühlingszwiebeln
Currypulver
Salz
Pfeffer
Sesamöl

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz gut würzen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und im Wok oder in einer hohen Pfanne in ca. 2 EL Sesamöl kurz anbraten. Anschließend das Hähnchenbrustfilet dazugeben und kräftig anbraten. Die Mandelblättchen dazugeben und mit anrösten lassen. Alles mit der Kokosmilch aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Curry würzen. Die Ananasstücke hinzugeben, heiß werden lassen und nochmal fünf Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Wer es scharf mag, kann auch noch etwas Chili mit dazugeben.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Kaki / Sharon

Das Fruchtfleisch ist orangerot, schnittfest und kernlos. Kaki / Sharon entfaltet ihr süßes brinen- und aprikosenartiges Aroma erst im ausgereiften Zustand. Die noch feste Sharon waschen und mit der Schale verzehren. Die Kaki hingegen sollte weich sein.



Kaki / Sharon

Haltbarkeit und Lagerung

Am besten bewahrt man Kakis in Plastiktüten im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Dort halten sie sich bis zu 2 Wochen.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	75 kcal / 315 kJ
Eiweiß:	0,9 g
Kohlenhydrate:	16,8 g
Fett:	0,3 g

Anbauländer

Brasilien - Israel - Spanien - Südafrika

Kaki / Sharon - Smoothie

4	Kaki / Sharon geviertelt
8	Orangen Fruchtfleisch davon
2	Zitronen Saft davon
300 g	Joghurt
2 Glas	Wasser
2 EL	Honig

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab pürieren, in schöne Gläser abfüllen und servieren. Dieser Smoothie macht in Kürze topfit, da er sehr reich an Vitaminen ist.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Tamarillo

Rotes, gelbes oder orange farbiges Fruchtfleisch mit kleinen schwarzen Kernen. Geschmack herbsüß und saftig mit einer Note die an Tomate erinnert. Die Frucht kann roh gegessen oder zu Blatt- und Obstsalat serviert werden. Die Schale ist sehr bitter und sollte nicht verzehrt werden.



Tamarillo

Haltbarkeit und Lagerung

Reife Tamarillos halten bei Raumtemperatur ca. 4 - 5 Tage. Länger haltbar sind sie gekühlt bei 6 - 8 Grad.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert: 59 kcal / 245 kJ
Eiweiß: 1,7 g
Kohlenhydrate: 10,6 g
Fett: 0,8 g

Anbauländer

Kolumbien

Tamarillo - Chutney

12	Tamarillos
2 TL	Sambal Olek
2	Zwiebeln
4 EL	Wasser
8 EL	braunen Zucker
4 TL	Limettensaft

Zubereitung

Die Tamarillo hat auf den ersten Blick sehr viel Ähnlichkeit mit einer Tomate. Man nennt sie daher auch Baumtomate. Die Frucht umgibt eine rote Schale. Das Fruchtfleisch ist gelborange und mit Kernen versetzt. Der Geschmack ist säuerlich erfrischend. Tamarillo mit dem Sparschäler schälen und würfeln. Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, dann die restlichen Zutaten zugeben und alles ca. 15 Min. schwach köcheln lassen, noch heiß in Gläser füllen und gut verschließen. Offene Gläser rasch aufbrauchen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Papaya

Papaya eignet sich hervorragend zum Rohverzehr. Hierfür wird die Frucht geschält, der Länge nach halbiert und die Kerne herausgeschabt. Denn die Kerne sind nicht zum Verzehr geeignet.



Papaya

Haltbarkeit und Lagerung

Reife Papayas sind sehr empfindlich und halten sich bei Zimmertemperatur etwa 3 - 4 Tage.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	32 kcal / 134 kJ
Eiweiß:	0,5 g
Kohlenhydrate:	7,1 g
Fett:	0,9 g

Anbauländer

Afrika - Brasilien - Ecuador

Papaya - Gefüllt

4	Papayas
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
400 g	Hackfleisch
2 Dosen	passierte Tomaten
500 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Sahne
4 EL	Oregano / Majoran
4 EL	Olivenöl
8 Scheiben	milden Käse
	Salz
	Pfeffer
	Chillipulver

Zubereitung

Die Papaya schälen, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Öl glasig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und kräftig durchrühren, damit keine Klumpen entstehen. Dann Oregano oder Majoran dazugeben und wieder kräftig durchrühren, bis das Fleisch nicht mehr rot ist. Tomaten dazu und leicht köcheln lassen, bis die Masse nicht mehr allzu dünn ist. Mit Pfeffer, Salz und Chili vorsichtig würzen und die Papaya befüllen. Mit Käse bestreuen und bei 180 Grad ca. 30 Min. überbacken. Den Rest des Hackfleisches für eine Soße mit Hühnerbrühe auffüllen und etwas einkochen lassen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Pitahaya

Süßlicher, aromatischer, erfrischender Geschmack. Früchte halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln. Als Beigabe zu Fruchtsalaten, Eis oder Desserts servieren. Die Pitahaya ist auch unter dem Namen Drachenfrucht bekannt.



Pitahaya

Haltbarkeit und Lagerung

Eine Pitahaya bleibt in der Kühlung bis zu 12 Tage frisch. Ungekühlt halten sich Pitahayas etwa 1 Woche.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	52 kcal / 219 kJ
Eiweiß:	1,2 g
Kohlenhydrate:	8,7 g
Fett:	0,9 g

Anbauländer

Ecuador - Israel - Kolumbien - Thailand - Vietnam

Pitahaya - Spekulatiuseis

2	Eigelbe
50 g	Zucker
1	Vanilleschote
50 ml	weißen Traubensaft
80 g	Spekulatius
200 ml	Schlagsahne
50 g	weiße Schokolade
1	Pitahaya

Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit dem Mark zu den Eigelben in eine Schüssel geben. Zusammen mit dem Zucker über einem heißen, nicht kochenden Wasserbad weiß-schaumig schlagen, dabei den Traubensaft schluckweise zugeben. Nun die Schüssel auf ein kaltes Wasserbad setzen und kalt schlagen. Die Spekulatiuskekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Wellholz zerkleinern, unter die Eigelbmasse heben. Die Sahne sehr steif schlagen und unterziehen. In 4 Förmchen füllen und in das Gefrierfach stellen. Für mindestens 3 Stunden gefrieren lassen. Währenddessen die Schokolade raspeln und die Pitahaya in Scheiben schneiden.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Physalis

Vitaminreiche, süßaromatische Frucht mit kleinen, weichen Kernen. Früchte am besten roh und gekühlt essen. Hüllblätter zusammendrehen und die Früchte in Kuvertüre tauchen. Sehr beliebt als kleines Fruchtpralinchen.

Physalis

Haltbarkeit und Lagerung

Physalis bewahrt man am besten bei Zimmertemperatur auf. Dann halten sie sich einige Tage lang, da sie nicht mehr nachreifen.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	76 kcal / 319 kJ
Eiweiß:	2,3 g
Kohlenhydrate:	13,3 g
Fett:	1,1 g

Anbauländer

Kolumbien

Physalis - Eichblattsalat

2	Eichblattsalate
2	Physalis
2	Äpfel
2 EL	Walnussöl
2 EL	Balsamico
30	Walnüsse
etwas	Wasser
	Salz

Zubereitung

Physalis waschen und halbieren, Äpfel in kleine Würfel schneiden, alles in eine Pfanne geben, anbraten, ggf. mit etwas Wasser, Weißwein oder Balsamico (je nach Geschmack) ablöschen und dann etwas entfernen. In der Zwischenzeit die Walnüsse hacken und beiseite stellen, Salatblätter auf Tellern anrichten. Die gebratenen Früchte darübergeben. Aus dem Bratsatz, Öl, Balsamico und gehackten Walnüssen eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Früchte und den Salat träufeln. Mit Walnüssen und Physalis dekorieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Feige

Das weiche und cremige Fruchtfleisch der Feige schmeckt süß aromatisch. Sie werden fast ausschließlich roh verzehrt. Die Frucht der Länge nach halbieren und auslöffeln.



Feige

Haltbarkeit und Lagerung

Frische Feigen vertragen keine zu hohen Temperaturen. Sie sollten am besten schnell verzehrt werden.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	63 kcal / 264 kJ
Eiweiß:	1,3 g
Kohlenhydrate:	13,0 g
Fett:	0,5 g

Anbauländer

Brasilien - Israel - Italien - Türkei

Feige - Rucolasalat

200 g

4

2 Kugeln

4 Scheiben

100 g

6 EL

1 EL

3 EL

Rucola

Feigen

Mozzarella

Parmaschinken

Minze

Parmesan

Olivenöl

Honig

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Rucola putzen, waschen, trocken schleudern auf den Tellern verteilen. Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden. Dann die Feigen mit Daumen und Zeigefinger unten zusammendrücken, so dass sie sich öffnen und das Innere der Frucht zu sehen ist, dann in die Mitte vom Salat geben. Schinken und Mozzarella von Hand zerteilen und daneben verteilen. Ein paar Minzblätter hinzufügen und darüber verteilen. Mit einem Messer hauchdünne Streifen vom Parmesan abschaben und auf den Salat geben. Olivenöl, Honig und Zitronensaft vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und als Dressing über den Salat geben. Das i-Tüpfelchen ist der im Wasserbad erwärmte Honig, der mit einem Löffel vorsichtig tröpfchenweise über den anderen Zutaten verteilt wird.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Zitronengras

Die Zitronengrasblätter werden vorwiegend in der asiatischen Küche als frisches Gewürz verwendet. Es hat eine anregende und erfrischende Wirkung. Die äußeren Schichten entfernen und das zarte Innere in feine Scheiben schneiden. Verleiht Wokgerichten, Suppen, Fleisch- und Hühnergerichten einen wunderbar exotischen Geschmack.



Zitronengras

Haltbarkeit und Lagerung

Bei Zimmertemperatur kann Zitronengras etwa 5 Tage lang frisch bleiben.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	41 kcal / 169 kJ
Eiweiß:	0,9 g
Kohlenhydrate:	3,1 g
Fett:	0,3 g

Anbauländer

Thailand

Zitronengras - Currysuppe

2	Karotten
1 Stange	Lauch
1	Apfel
1 l	Gemüsebrühe
175 ml	Kokosmilch
2 Zehen	Knoblauch
1 Stückchen	Ingwer
1 TL	Curry
	Salz
2 Stängel	Zitronengras
2 EL	Basilikum
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden, den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Apfel ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe köcheln lassen. Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Curry in die Suppe geben und das Ganze mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Das Zitronengras längs aufschneiden, 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, anschließend entfernen, die Suppe nochmals aufschäumen und in 2 Suppenteller füllen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Kaktusfeige

Der Geschmack ist süß bis leicht säuerlich und erinnert an Birne. Am besten schmecken sie in Obstsalat, zu Geflügel, Räucherforelle, Scampis, Kompott und Eiscreme. Wegen ihrer stacheligen Haut trägt man beim Schälen Küchenhandschuhe.



Kaktusfeige

Haltbarkeit und Lagerung

Bei Zimmertemperatur ist die Kaktusfeige bis zu 1 Woche haltbar. Zum Einfrieren sind die Beerenfrüchte nicht geeignet.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert: 37 kcal / 154 kJ
Eiweiß: 1,0 g
Kohlenhydrate: 7,1 g
Fett: 0,4 g

Anbauländer

Israel - Italien - Kolumbien - Mexiko - Südafrika

Kaktusfeige - Likör

40	Kaktusfeigen
3 l	Schnaps Doppelkorn
2 l	Rum
1 l	Wasser
2,5 kg	Zucker
2	Vanilleschoten

Zubereitung

Die stachelfreien Kaktusfeigen werden geschält - dazu Ober- und Unterseite abschneiden, die leicht ledrige Schale einritzen und dann in einem Stück abziehen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kaktusfeigenwürfel mit dem Alkohol aufgießen. Wasser, Zucker und Vanilleschote hinzugeben und so lange kräftig schütteln, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Dann mehrere Wochen stehen lassen, bis die Fruchtfleischstücke allmählich die Farbe verlieren. Während dieser Zeit sollte man Likör dann öfter schütteln bzw. rühren. Nach der Reife einfach filtrieren und abfüllen.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Cherimoya

Fruchtfleisch sahnig weiß, mit schwarzen, nicht essbaren Kernen. Mild süßer Geschmack. Frucht halbieren, Kerne entfernen und das sahnige Fruchtfleisch auslöffeln.



Cherimoya

Haltbarkeit und Lagerung

Cherimoyas können nur kurze Zeit gekühlt aufbewahrt werden. Reife Früchte mit brauner Verfärbung sollten schnell verzehrt werden.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	65 kcal / 272 kJ
Eiweiß:	1,5 g
Kohlenhydrate:	13,4 g
Fett:	0,3 g

Anbauländer

Australien - Ecuador - Peru - Spanien - USA

Cherimoya - Sorbet

3
150 g
1 Blatt
1
1 TL

Cherimoyas
Läuterzucker
Gelatine
Zitrone
Gewürzmischung
Vadouvan

Zubereitung

Aus der gleichen Menge Zucker und Wasser einen Läuterzucker kochen und abkühlen lassen. Den Vadouvan trocken in einer Pfanne rösten und anschließend sehr fein hacken. Die Cherimoyas schälen und die Kerne herauspulen. Die Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Den Abrieb und das Vadouvan zugeben. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. In etwas Läuterzucker auflösen. Diese Mischung in den restlichen Läuterzucker geben und alles unter das Fruchtpüree rühren. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Topinambur

Sehr gesundes Gemüse. Schälen, wie eine Kartoffel. Knolle roh an Salaten, als Dipp-Gemüse, in Suppen oder Soßen essen.



Topinambur

Haltbarkeit und Lagerung

Topinambur halten sich ca. 3 - 4 Tage, wenn sie im Kühlschrank gelagert werden.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	30 kcal / 126 kJ
Eiweiß:	2,4 g
Kohlenhydrate:	3,8 g
Fett:	0,4 g

Anbauländer

Frankreich - Israel

Topinambur - Chips

250 g
etwas
etwas

Topinambur
Öl
Salz

Zubereitung

Die Topinambur-Knollen schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen (je nach Geschmack auch mit anderen Gewürzen). Topinambur-Chips kann man gut zu Salaten, Suppen oder Fleischgerichten servieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Baby-Ananas

Fruchtfleisch ist gelb mit süßlichem Geschmack. Besitzt keinen harten Strunk in der Mitte und kann somit nach dem Schälen ganz verwendet werden. Zum Rohverzehr, sowie als Beigabe zu Fruchtsalaten, Eis oder Desserts geeignet.



Baby-Ananas

Haltbarkeit und Lagerung

Die Baby-Ananas lässt sich nur einige Tage bei Zimmertemperatur aufbewahren. Im Kühlschrank verliert sie schnell an Geschmack.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	56 kcal / 234 kJ
Eiweiß:	0,5 g
Kohlenhydrate:	12,4 g
Fett:	0,2 g

Anbauländer

Mauritius - Südafrika

Baby-Ananas - Prinz Coco

16 Blätter
2
4
1 l

Grünkohl
Baby-Ananas
Bananen
Kokoswasser

Zubereitung

Alle Zutaten waschen und grob zerkleinern. Anschließend im Smoothie Maker cremig pürieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Pepino

**Nur reife Früchte verwenden. Als Vorspeise, z.B. mit Krabbensalat gefüllt.
Als Dessert mit Limettensaft beträufeln und ohne Schale genießen.**



Pepino

Haltbarkeit und Lagerung

Pepinos am besten bei Raumtemperatur aufbewahren. Sie bleiben dann ca. 4 - 5 Tage frisch.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	23 kcal / 97 kJ
Eiweiß:	0,5 g
Kohlenhydrate:	4,1 g
Fett:	0,2 g

Anbauländer

Ecuador - Frankreich - Kolumbien

Pepino - Schinkenvorspeise

1 Kopf

350 g

2 EL

4 Stück

100 g

100 g

3 EL

4 EL

1 Prise

1 Prise

1 Prise

Lollo rosso

Pepino

Zitronensaft

Cocktailtomaten

Emmentaler

Parmaschinken

Sherry-Essig

Olivenöl

Kerbel

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Salat zerpfücken, Melone schälen, vierteln und Samenkammern auslösen, Viertel in Spalten schneiden, diese mit Zitronensaft beträufeln, Tomaten vierteln, Käse in Stifte schneiden, Schinken in Streifen schneiden, auf 4 Tellern Zutaten anrichten, Essig, Öl, Salz, Pfeffer verrühren, darübergeben, mit Kerbel bestreut servieren.

Rezept
für
4 Personen

mit Globus die schönsten Exoten entdecken



Grenadillo

Weinsäuerlicher Geschmack mit tropischem Aroma. Die Frucht wird roh verzehrt. Dazu quer aufschneiden und mit den Kernen auslöffeln. Auch als Beilage zu Fruchtsalaten.



Grenadillo

Haltbarkeit und Lagerung

Wenn man die Früchte kühl aufbewahrt, kann man Grenadillo bis zu 2 Wochen lagern.

Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	38 kcal / 268 kJ
Eiweiß:	1,4 g
Kohlenhydrate:	5,7 g
Fett:	0,2 g

Anbauländer

Brasilien - Kolumbien

Grenadillo - Soße

5
2 EL
2 EL
1 EL
1 EL
1 Prise

Grenadillos
Weißwein
Orangensaft
Zucker
Butter
weißen Pfeffer

Zubereitung

Grenadillos halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit Weißwein, Orangensaft, Zucker aufkochen, dann 10 Minuten köcheln lassen, Soße durch ein Sieb passieren, Butter in kleinen Flöckchen unterrühren, mit etwas Pfeffer abschmecken.

Rezept
für
4 Personen