

Kaki



Verwendung:



Rohkost
Salat



Kochen
Dünsten



Saft
Smoothie

Die Kaki ist eine Frischfrucht, für Obstsalat, Kompott, Konfitüre und Salate.

Passt auch zu:



Möhren



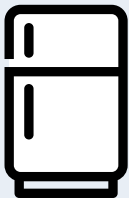
Fleisch, z. B. Schwein
oder Hähnchen



Äpfeln, Orangen, Bananen,
Mangos, z. B. als Obstsalat
oder Konfitüre



Joghurt, Quark



Kühlen

Lagerung:

Noch nicht ganz reife Früchte können im Kühlschrank noch **ein paar Tage** aufbewahrt werden, ansonsten rasch verbrauchen.



Tipp:

Vollreif, fast überreif, schmecken Kakis am besten. Sobald die Frucht ein bisschen weich wird, ist sie genussreif. Die Sharonfrucht ist eine etwas festfleischigere Kakisorte.



Grüner Salat mit Kaki

Salat:

½ grüner Salat, z. B. Kopf-,
Kraus- oder Eisbergsalat
120 Gramm Mais (Dose)
150 Gramm Kidneybohnen
(Dose)
1 Kaki

Dressing:

2 Esslöffel heller Essig
1 Teelöffel Honig
½ Teelöffel Senf (wer's mag)
Salz, Pfeffer
4 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa 20 Minuten



1.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Für das **Dressing** den **Essig** mit **Honig**, **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, bis sich Honig, Senf und Salz auflösen. Dann das **Pflanzenöl** unterrühren, am besten mit einem Schneebesen. Den **Salat** putzen und waschen, in einer Salatschleuder oder einem Sieb trocknen.



2.



Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine große Schüssel füllen. **Kidneybohnen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen lassen und zusammen mit dem **Mais** zum Salat geben.



3.



Kaki waschen, halbieren, Stielansatz herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Kakiwürfel ebenfalls in die Salatschüssel füllen.



4.



Den **Salat** mit dem **Dressing** übergießen und alles gut vermischen. Der Salat schmeckt als Mahlzeit mit Brot oder Brötchen.