

## Süßer Genuss



© Foto: Mara Zengalliete/stock.adobe.com

Mit Blattsalaten



Im Müsli oder Nachtisch



Im Obstsalat



Zum Auslöffeln



© Fotos v. l. n. r.: Olha Afanasieva stock.adobe.com;  
zgurski1980/stock.adobe.com; DGE e. V. Job&Fit;  
Dušan Zidar/stock.adobe.com

### E Einkaufen

- Kakis sehen ein wenig aus wie orange Tomaten.
- Sie werden meist noch etwas unreif verkauft.

### L Lagern

- Kakis reifen bei Zimmertemperatur nach.
- Sie schmecken erst süß, wenn sie sehr weich sind und die Schale glasig wird.
- Reife Kakis halten sich im Kühlschrank 1 bis 2 Tage.

### Z Zubereiten

- Kakis kann man mit der Schale essen.
- Schneiden Sie feste Kakis in Streifen, Viertel oder Würfel.
- Sehr weiche Kakis können Sie direkt aus der Schale löffeln.
- Sie können Kakis auch zu Kompott oder Konfitüre verarbeiten.

### S Saison

Hauptsaison für Kaki ist im Herbst und Winter.

### N Nachhaltigkeit

In Winter kommen Kakis aus Spanien und Italien zu uns. Im Sommer stammen sie aus weiter entfernten Ländern.

## R

## Rezept

## Grüner Salat mit Kaki

Zutaten (für 4 Portionen):

## Salat

- 1 Salat (zum Beispiel Kopf- oder Kraussalat)
- 1 Dose/Glas Mais
- 1 Dose/Glas Kidneybohnen
- 2 Kakis

## Salatsoße

- 4 EL heller Essig
- 2 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

## K

## Tipp

Verarbeiten Sie sehr reife Kakis in Milchshakes oder Smoothies.



- Für die Salatsoße Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
- Dann das Öl unterrühren.



- Die welken Blätter vom Salat entfernen.
- Dann die Blätter vom Strunk abzupfen.
- In einer Schüssel im Waschbecken waschen.
- In einer Salatschleuder trocken schleudern.



- Salatblätter in kleinere Stücke reißen und in eine große Schüssel füllen.



- Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser spülen.
- Das Wasser vom Mais abgießen.



- Die Kakis waschen und in zwei Hälften schneiden.
- Den Stielansatz ausschneiden.
- Die Kakis in kleine Würfel schneiden.



- Die Kidneybohnen, den Mais und die Kakiwürfel zum Salat geben.
- Die Salatsoße darüber gießen.
- Alles gründlich miteinander vermischen.

**Der Salat ist mit Brot oder Brötchen eine komplette Mahlzeit für die ganze Familie.**