

Kaktusfeige

Die Kaktusfeige ist gänseeigroß bis birnenförmig und 100-200g schwer. Die 3-5mm dicke Schale kann je nach Sorte gelblich, lachsfarben, dunkelbraun, rot sein oder aber auch grün bleiben. Neben vorstehender Farbveränderung ist die zunehmende Weichheit und das Ablösen der Dornenhärchen ein Reifekriterium. Die warzenartig aufgesetzten werden, bevor sie in den Handel gelangen, abgebürstet. Der Geschmack ist ähnlich eine Melone bis Birne, süß-säuerlich. Da die Kaktusfeige nicht nachreift, ist der Gehalt an Süße bei zu früh geernteten sehr unbefriedigend. Da die Früchte bei der Ernte abgedreht werden müssen, kann es an der Bruchstelle am Ende leicht zu Verletzungen kommen, wodurch die Frucht schneller verderben kann; darauf sollten Sie beim Kauf achten. Kühl gelagert ist diese bis zu einer Woche haltbar.



Der Energiegehalt der Kaktusfeige beträgt 297kJ/100g (70kcal/100g).
Aufgeschnittene Kak

Wasser	86,4%
Kohlenhydrate	7,1%
Proteine	1,0%
Fette	0,4%
Rohfaser	5,0%

Sie enthalten 30-40mg/100g Vitamin C, dessen Gehalt mit der Reife zunimmt. Den Früchten wird ferner eine Cholesterinspiegel senkende Wirkung zugeschrieben.

Die Schale der Kaktusfeige ist relativ fest und ungenießbar. Man kann sie wie eine Kiwi längs oder quer aufschneiden und das saftige, geleeartige Fruchtfleisch auslöffeln oder die beiden Enden in flachen Scheiben abschneiden und die Schale anritzen, um sie von der gesamten Frucht abzuziehen, sie trennt sich sehr leicht vom Fleisch.

Im Inneren befinden sich mehrere kleine, schwarze Samen, die aber mitverzehrt werden können. Danach dekorativ in Scheiben oder Würfeln servieren.

Ihr Ursprung liegt in Mexiko und im tropischen Mittelamerika. Durch spanische Seefahrer gelangte die Kaktusfeige im 16. Jh. in den Mittelmeerraum. Sie gedeiht im gesamten tropischen wie subtropischen Klima.

Das Dickicht bildende Gewächs aus der Familie der Cactaceae wächst wie Unkraut und wird daher in vielen Ländern als Einzäunung angepflanzt. Abgebrochene Stengelglieder wurzeln leicht. Kaktusfeigen an der Pflanze Der Opuntienkaktus kann bis zu 4m hoch und breit werden. Die runden bis ovalen, mit Stacheln besetzten sproßglieder bilden die Wasserspeicher für lange Trockenzeiten. An deren Ränder erscheinen zuerst die gelben Blüten.

Kaktusfeigenmarmelade

ZUTATEN

500 g Kaktusfeigenfrüchte
200 g Zucker

ZUBEREITUNG

Die Kaktusfeigen schälen, zerkleinern und zusammen mit dem Zucker unter ständigem Rühren aufkochen. In ein dekoratives Glas füllen, verschließen und mit einem bunten Stoff abdecken.



Kaktusfeige in Blätterteig (mallorquinisches Rezept)

ZUTATEN für 6 Personen

6 Kaktusfeigen
200 g Blätterteig
Puderzucker
Eigelb
Vanillesauce

ZUBEREITUNG

Die Kaktusfeigen schälen und in den Blätterteig einrollen. Die Seiten mit einer Gabel fest andrücken. Den Blätterteig mit Eigelb bestreichen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen auf 180° Grad ca. 45 Minuten garen.



Meine Erfahrungen:

Die Frucht lässt sich vergleichsweise einfach schälen: beide Ende abschneiden und dann die Schale mit einem Messer abziehen. Ich muss fairerweise sagen, dass ich selbst nicht zum Kochen gekommen bin und die Fotos oben geklaut sind. Ich habe die Frucht auf Scheiben geschnitten und so gegessen. Die Kerne im Fruchtfleisch kann man mitessen. Geschmack ist ok, aber auch nicht weltbewegend. Erinnernte mich irgendwie an einen mehligten Apfel.