

Brotfrucht: Kleine Warenkunde

In vielen Ländern ist die Brotfrucht ein Grundnahrungsmittel und sie kann ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden. Was Sie beim Einkauf beachten sollten und wie Sie die Brotfrucht am besten zubereiten, erfahren Sie hier.



Die unreife Brotfrucht hat eine grüne Schale.

BROTFRUCHT: HERKUNFT UND EIGENSCHAFTEN

Die Brotfrucht ist die kopfgroße Scheinfrucht des Brotbaumes und kommt ursprünglich aus Polynesien. Sie ist botanisch eng mit der Jackfrucht verwandt. In ihrer Heimat gilt die Brotfrucht als Grundnahrungsmittel. Sie wird bis zu 4 kg schwer und hat eine grüne und noppige Schale. Ihr Fruchtfleisch ist feinfaserig, saftig und nährstoffreich.

BROTFRUCHT: EINKAUF, VERWENDUNG UND LAGERUNG

Reife Früchte erkennen Sie beim Einkauf daran, dass Sie eine gelbgrüne bis grünbraune Schale haben. Wenn die Brotfrucht noch nicht reif ist, ist ihre Schale grün und die Frucht hart. Eine überreife Brotfrucht ist matschig und das Fruchtfleisch schmeckt unangenehm säuerlich. Die reife Brotfrucht hat ein cremiges, gelbes Fleisch. Manchmal enthält die Frucht 2 bis 3 große braune Samen, die Sie rösten oder kochen und essen können. Die Samen sind reich an Öl. Der dicke Stiel der Brotfrucht setzt sich als ovaler Sporn im Inneren fort.

Bevor Sie die Brotfrucht zubereiten, sollten Sie die Frucht mit einem scharfen Messer halbieren, schälen und den Sporn ausschneiden. Die Brotfrucht ist stärkehaltig und schmeckt daher in sämigen Suppen oder klein geschnitten und frittiert wie Pommes frites. Der Geschmack der Brotfrucht ist mild wie der einer Kartoffel. Mit zunehmender Reife erhält die Brotfrucht eine fruchtige Geschmackskomponente, die an eine Mischung aus Ananas und Mangos erinnert.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Brotfrucht zuzubereiten. Sie können die Brotfrucht schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Diese blanchieren Sie in Salzwasser, tupfen sie trocken und frittieren sie anschließend wie Kartoffelchips in heißem Öl.

Unreife Brotfrüchte lassen sich im Ofen mit 1,5 Tassen Wasser etwa eine Stunde lang weich backen. Sie können die Brotfrucht dann halbieren und entweder mit Salz und Pfeffer oder mit Zucker und Butter servieren.

Wenn Sie die Brotfrucht wie Kartoffeln verwenden wollen, können Sie die in Scheiben geschnittene Frucht 6 Minuten in Salzwasser garen. Sie schmeckt so am besten mit Butter, Salz und Pfeffer.

Die ganze und reife Brotfrucht können Sie etwa 3 Tage bei Zimmertemperatur lagern. Wenn die Brotfrucht bereits aufgeschnitten ist, lässt sie sich an einem kühlen Ort noch einen Tag aufbewahren. Am besten beträufeln Sie die aufgeschnittene Brotfrucht mit Zitronen- oder Limettensaft, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt.

