



Chayoten

*Stachelgurke? Gemüsebirne? Chou-Chou? Xuxu?
Viele Namen für ein exotisches Gemüse...*

Veganes Chayoten-Frikassee (Zubereitung für 3-4 Personen)

1 kg Chayoten waschen, schälen, vierteln und in 0,5 – 1 cm dicke Scheiben schneiden. **2 mittelgroße Zwiebel** in Ringe schneiden, **1 Stück Ingwer** und **1 Knoblauchzehe** fein reiben. **4 kleine Tomate** klein würfeln. Etwas **Öl** in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Tomaten anbraten, anschließend die Chayoten hinzu geben und weitere 5 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben, mit **einem gestr. EL Thymian, Salz, Pfeffer** und nach Geschmack etwas **Chili** würzen. Nun **200 ml Wasser** beifügen und das Ganze ca. 20 min köcheln lassen. Lässt sich ideal mit Basmatireis und frischer Petersilie garniert servieren...**Guten Appetit!**

Quelle: chefkoch.de



Herkunft und Anbau

Die Chayote ist eine tropische und subtropische wachsende **Rankpflanze** und gehört zu der Familie der **Kürbisgewächse**. Niemand weiß so richtig, wie lange die Früchte schon kultiviert werden, wohl aber, dass sie vermutlich aus Mittelamerika stammt und bereits den Azteken und Mayas bekannt war. Heute werden die Früchte rund um den Erdball in sämtlichen gemäßigten Zonen angebaut. Die Pflanzen sind nicht besonders anspruchsvoll und bringen mehrere Jahre gute Erträge. Sie wachsen in der landwirtschaftlichen Nutzung an Gestellen so hoch über dem Boden, dass man sich darunter bewegen und die Früchte unterhalb des schattigen Blattdaches ernten kann.

Eigenschaften und Geschmack

Die Frucht der gleichnamigen Pflanze wird etwa **faustgroß** und ähnelt in der Form einer Birne, jedoch mit unregelmäßigen, länglichen Furchen auf der Oberfläche. Die Schale ist **hell bis dunkelgrün**, das Fruchtfleisch **blassgrün** und **fest**.

Die Chayote wird geschält – das empfiehlt sich unter fließendem Wasser, da dabei ein etwas klebriger, flüssiger Milchsaftr austritt. Das Fruchtfleisch schmeckt etwas **süßlich** und erinnert an eine Mischung aus Kartoffeln und Gurken. Es kann **roh**, beispielsweise zu Salaten, oder **zubereitet** wie Kürbis oder Kohlrabi, verzehrt werden. Wie ein Kürbis darf auch hier kräftig gewürzt werden! Auch der Kern in der Mitte ist essbar und hat ein leicht nussiges Aroma.

Gekühlt können sich die Früchte im Kühlschrank 3-4 Wochen halten. Aufgeschnittene Chayoten sollten gut eingewickelt und verpackt innerhalb von 3 Tagen verarbeitet werden. Beim Kauf von Chayoten sollte darauf geachtet werden, dass sie recht **fest** sind. Weiche Stellen fangen sehr schnell an zu verderben.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Chayoten sind wie Gurken sehr wasserhaltig und haben daher einen sehr geringen, physiologischen Brennwert. Sie sind reich an Aminosäuren, Vitamin C und enthalten viele Mineralstoffe wie **Kalium**, **Calcium** und **Eisen**. Studien haben festgestellt, dass sich Chayoten besonders positiv auf einen hohen Blutdruck auswirken.

Nährwertangaben ϕ /100 g

- **Brennwert:** 19 kcal/79 kJ
- **Eisen:** 0,3 mg
- **Kalium:** 125 mg
- **Calcium:** 17 mg