

# Was ist eigentlich eine Kaktusfeige?

**Die Kaktusfeige ist für viele Gourmets eine richtige Delikatesse. Die Frucht wächst auf dem bis zu vier Meter hohen Opuntien-Kaktus in dünnen Regionen der Tropen und Subtropen.**

Die Kaktusfeige ist enten- bis gänseeigroß und es gibt sie in den Farben grün, gelb und rot, sie sitzt voller Vitamine und ist im Geschmack süß-säuerlich, der Geschmack ist etwa nach Birne/Melone. Die im Fruchtfleisch befindlichen Samen kann man mitessen.

Die Kaktusfeige ist bei uns ganzjährig zu bekommen, sie kommt meistens aus Mexiko oder Israel, in den Monaten August bis November auch aus Spanien.

Man soll sie sehr weichem Zustand kaufen, denn sie reifen nicht nach, und reif sind sie herrlich saftig.

Die Kaktusfeige wird vom Baum abgedreht und da kön-



nen leichte Risse entstehen, dadurch könnte die Haltbarkeit eingeschränkt sein. Beim Kauf sollte man ein Auge darauf haben. In der Obstschale halten sie etwa zwei Tage, im Kühlschrank etwas länger.

Zum Verzehr sollte man noch die Stacheln entfernen, in den meisten Fällen sind die großen Stacheln schon vor dem Kauf entfernt worden, dann halbieren und wie eine Kiwi auslöfeln. Man tut gut daran, eine

Serviette oder ein Küchentuch um die Frucht zu legen, damit keine größeren Verletzungen entstehen. Die Schale kann man auch einritzen und mit dem Messer abziehen, das Fruchtfleisch dann in Würfel oder Scheiben schneiden.

In Obstsalaten ist die Kaktusfeige ein richtiger Hingucker, für Wild- und Geflügelgerichte schmort man die Kaktusfeige mit. Sehr beliebt ist auch ein Chutney oder Konfitüre dieser Frucht.

Für mich ist besonders lecker, die Vorspeise: Kaktusfeige mit Schinken.

*pa*