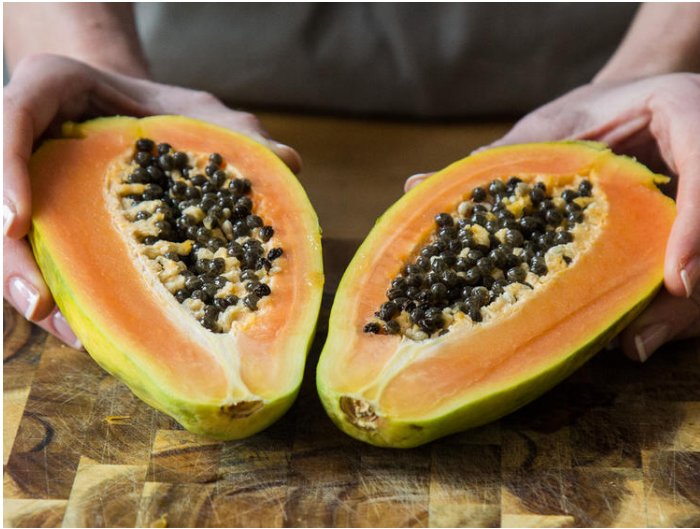


Papaya: So verarbeitest du das exotische Multitalent richtig



Jedes Mal bleibe ich in der Obstabteilung vor ihnen stehen und frage mich: Greife ich jetzt zu oder nicht? Und was stelle ich dann mit ihr an? Wie kriege ich diese runde Frucht so verarbeitet, dass sie zu einem Salat wird, der so gut schmeckt wie bei meinem Lieblingsthailänder. Genug der Fragen, ich brauche Antworten. Heute kommt die Papaya endlich in meinen Einkaufskorb. Jetzt will ich alles wissen.

Was ist eine Papaya und wo kommt sie her?

Die Papaya (botanisch *Carica Papaya*) ist eine ovale bis birnenförmige Frucht, die zur Familie der Melonengewächse gehört. Sie wächst aber nicht, wie sonst bei Melonen üblich, auf dem Boden, sondern an Bäumen. Deswegen wird sie auch **Baummelone** genannt. Sie stammt ursprünglich aus **Mexiko und Südamerika**, wächst aber auch in tropischen Regionen Indiens oder Afrika. Denn um zu wachsen braucht diese Frucht vor allem warme Temperaturen.

Die Papaya ist bei uns das ganze Jahr über in gut sortierten Supermärkten oder beim Obsthändler erhältlich und stammt meistens aus Brasilien oder Hawaii. Dort erreicht sie eine Größe von **500 bis zu 1000 Gramm**. Das ist für eine Frucht schon eine ordentliche Größe - Ein mittelgroßer Apfel wiegt beispielsweise nur 150 Gramm.

Übrigens: In Mexiko gibt es Sorten, die bis zu 6 Kilogramm (!) schwer und 45 cm lang werden können.

Eine Frucht so schwer wie ein Baby!

Reif oder unreif, das ist hier die Frage

Auf der Suche nach einer reifen, süßen Frucht solltest du auf Folgendes achten:

- Die Farbe der Schale einer reifen Papaya ist **gelb** oder geht ins Gelbe über.
- Bei leichtem **Druck** gibt das Fruchtfleisch ein wenig nach, sodass du eine kleine Delle eindrückst. Achtung: Gibt das Fruchtfleisch zu leicht nach, ist sie überreif.

Keine Panik! Hast du versehentlich eine unreife Frucht erwischt, ist das kein Problem. Hast du sie noch nicht aufgeschnitten, kannst du sie nachreifen lassen. Das klappt allerdings nur, wenn sie schon gelbe Stellen aufweist - also die Schale nicht komplett grün und das Fruchtfleisch hart ist. Grüne Früchte wurden unreif geerntet und reifen meistens nicht mehr in deiner Obstschale nach.

Die **grüne Papaya** lässt sich dank ihres etwas bitteren Geschmacks aber auch wunderbar für einen Papaya-Salat verwenden. Im Gegensatz zur reifen Version ist das Fruchtfleisch hellgrün mit weißen Kernen. Für die berühmte thailändische Variante des Papaya-Salats werden nur grüne Papayas verwendet. Dafür wird sie erst geschält und dann, beispielsweise mit einem Gemüsehobel, in feine Streifen geschnitten. Zusammen mit Limettensaft, Chilis, Palmzucker und Fischsauce wird aus den Streifen ein erfrischender, säuerlicher Salat, der in Thailand auch "Som Tam" genannt wird.

Warum ist Papaya so gesund?

Die Papaya enthält kaum Zucker, Fett oder Kalorien. Dafür aber eine ganze Menge an **Vitaminen (A, B, C, E), Folsäure, Kalium, Magnesium und Calcium**. Schon allein 100 g decken den Tagesbedarf an Vitamin C zu über 100% ab! Ein wahres Multitalent.

Eine wichtige Rolle spielt dabei das in der Frucht enthaltene **Enzym Papain**, welches hilft, Eiweiß besser zu verdauen. Papain soll auf diese Weise die

Papaya: So verarbeitest du das exotische Multitalent richtig

Fettverbrennung und den Stoffwechsel ankurbeln. Auch das Immunsystem wird gestärkt.

Das Papain ist nicht nur im Fruchtfleisch, sondern auch in den essbaren Kernen enthalten. Sie lassen sich als natürliche **Fleisch-Zartmacher** einsetzen. Der Wirkstoff soll das harte Gewebe weich und das Fleisch zart machen.

Action! Papaya zubereiten

Die Vorbereitung

Du hast also Papayas gekauft – vielleicht in einer kleinen, vielleicht in einer großen Variante – und jetzt? Egal in welcher Größe, sie alle lassen sich auf dieselbe Art und Weise verarbeiten.



Papayas in klein und groß.

Dafür solltest du ein Schneidebrett und ein scharfes Messer parat haben. Wenn dir glatte Schnittflächen nicht wichtig sind, kannst du auch ein Brotmesser verwenden. Schneide zunächst die Enden der Frucht ab, dann kannst du sie aufrecht und stabil aufstellen.



Entferne die Enden damit die Papaya beim Schneiden stabil steht.

Schneide die Papaya von oben nach unten in der Mitte durch. Alternativ kannst du sie auch quer hinlegen und in der Mitte halbieren.



Schneide sie in der Mitte durch.

Nun kannst du die Kerne im Innen entfernen (und weiterverarbeiten). Um die Fäden, die um die Kerne liegen, zu beseitigen, kannst du die Fruchthälften nochmal vorsichtig mit Wasser abwaschen.

Papaya: So verarbeitest du das exotische Multitalent richtig



Wasche die Papaya nach dem Entkernen nochmal ab.

Jetzt kannst du die Hälften mit herzhaften und süßen Zutaten füllen. Löffel den leckeren Inhalt zusammen mit dem Fruchtfleisch einfach aus.



Befülle die Hälften mit süßen oder herzhaften Zutaten.

Und Schnitt! So schneidest du Papaya klein

Wenn du das Fruchtfleisch weiterverarbeiten möchtest, solltest du deine Frucht als erstes von der Schale befreien. Dafür nimmst du einen Sparschäler und schälst sie rundherum von oben nach unten ab.



Schäle sie einmal rundherum.

Anschließend schneidest du sie in Würfel.



Schneide sie in Würfel.

Oder in dünne Stifte. Oder in Scheiben.



Du kannst sie auch in Scheiben schneiden.

Papaya: So verarbeitest du das exotische Multitalent richtig

Was lässt sich aus Papaya machen?

In der Regel wird die Papaya roh gegessen, aber du kannst sie beispielsweise auch in Marmelade verwandeln: Dafür wird die Frucht in Stücke geschnitten anschließend mit etwas Limettensaft püriert und kommt dann mit Geliermittel und Traubenzucker in einen Topf. Dort lässt du das Püree aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz 2-3 Minuten eindicken. Dann einfach in sterile Einmachgläser füllen. Fertig! Für deine Marmelade kannst du natürlich auch andere Obstsorten mit ihr kombinieren, zum Beispiel Ananas, Erdbeeren oder Orangen. Lecker wird es in jedem Fall!

Papaya-Suppe

Du bist ein Suppenfan? Auch das lässt sich mit dem Exoten machen: Limette und Ingwer dazugeben. Einkochen. Pürieren. Und im Handumdrehen hast du eine frische und fruchtige Papayasuppe.



Papayasuppe mit Limette und Ingwer

Papaya-Fruchtsaft

Oder du packst sie zusammen mit Mango, Orangen und Passionsfrüchten in einen Entsafter und machst aus ihr einen exotischen Saft, der nicht nur toll aussieht, sondern wunderbar erfrischend nach Solero schmeckt.



Saft aus exotischen Früchten

Papaya-Smoothie

Du kannst die Vitaminbombe aber auch in einen frischen tropischen Smoothie verwandeln. Dafür schneidest du 50 g Papaya klein und gibst die Würfel mit 1/2 Banane, 150 ml Milch und 1 EL braunem Zucker in einen Mixer.



Fülle die Zutaten in einen Mixer.

Püriere die Zutaten, bis sie eine cremige Konsistenz gewinnen. Und fertig ist dein köstlicher Tropi-Frutt-Drink!

Papaya: So verarbeitest du das exotische Multitalent richtig



Er ist ganz schnell fertig, dein tropischer Drink.

Papaya-Kerne – kleines Powerfood im großen Powerfood

Die Kerne der Papaya schmeißt du weg? Solltest du nicht, denn sie sind essbar, heiß begehrt und machen dich kerngesund! Nicht umsonst kosten sie im Reformhaus um die 30 Euro! Geschmacklich erinnern sie ein wenig an Pfeffer und Kapuzinerkresse. Einmal getrocknet, kannst du sie mahlen und zum Würzen deiner Speisen verwenden. Da sie ebenfalls das Enzym **Papain** enthalten, eignen sie sich besonders bei der Fleischzubereitung. Durch die eiweißspaltende Wirkung des Wirkstoffs wird das Fleischgewebe gelockert und zart.

Löffel die Kerne mit einem Esslöffel aus.



Die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Füll sie anschließend in eine Schüssel und reinige sie mit etwas Wasser, um das restliche Fruchtfleisch zu

entfernen.



Bewahre die Kerne erstmal auf.

Verteil sie auf einem Backblech mit Backpapier und trockne sie 2-3 Stunden bei 50 °C im Backofen. Alternativ kannst du sie auch an einem warmen Ort lagern und an der Luft trocknen lassen. In jedem Fall solltest du sie anschließend luftdicht verschließen, dann halten sie sich mehrere Monate.

So solltest du Papaya lagern

Deine reife Papaya kannst du im **Kühlschrank** ungefähr **eine Woche** lagern. Bei Zimmertemperatur bleibt sie **3-4 Tage** haltbar. Du willst noch länger was von der Frucht haben? Kein Problem! Einfach pürieren, Zitronensaft hinzugeben und einfrieren.

Kleiner Tipp: Lagere die Papaya beim Nachreifen nicht neben anderen Früchten, denn sie produziert Ethylen. Dieses Reifegas lässt anderes Obst schneller verderben!

Entdecke noch mehr tolle Papaya-Rezepte