

## Fruchtig-süße Exoten

### Kaki und Sharonfrucht: Kalorien, Nährwerte, Rezepte!

**In China wird die Frucht des Kakibaums schon mehr als 2.000 Jahre als natürliches Heilmittel verwendet. Aber auch hierzulande hat man ihre wohltuende Wirkung auf den Körper in den letzten Jahren zu schätzen gelernt.**



Kakis oder Sharonfrüchte sind reich an verschiedenen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.  
iStock

Die Kaki wird auch Persimon oder Sharonfrucht genannt; bei Letzterer handelt es sich um eine Zuchtform mit dünnerer Schale. Kakis leuchten in hellem Orange, sind tomatengroß und stammen ursprünglich aus Asien. Wie alle exotischen Früchte enthalten sie viel [Vitamin C](#), besonders beeindruckend ist aber ihr Gehalt an Vitamin A. Hinzu kommen Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium sowie Eisen und [Carotinoide](#).

Bei alledem sind die Früchte vergleichsweise kalorienarm: Hundert Gramm liefern 70 Kilokalorien (kcal). Denn Kakis haben einen hohen Wassergehalt und enthalten viele [Ballaststoffe](#), die zudem der Verdauung gut tun und sich zur Unterstützung einer Diät eignen.

In den Wintermonaten sind Kakis auch in Deutschland erhältlich. Zugreifen lohnt sich! Denn Kakis schmecken nicht nur herrlich süß und lecker, sondern stecken auch voller gesunder Inhaltsstoffe:

[iStock](#)

## Von Augen- bis Zellschutz: Gesunde Wirkungen der Kaki

**Hilft der Haut:** Die Kombination von Vitalstoffen in der Kaki hat eine nachweislich positive Wirkung auf die Haut. Regelmäßiger Genuss lässt sie strahlender erscheinen und hilft auch bei Hautunreinheiten wie Pickel.

**Schützt die Augen:** Die orange-rötliche Frucht liefert den Pflanzenfarbstoff Beta-Carotin. Dieser wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Den Vitalstoff benötigen unsere Sehzellen zum Funktionieren – die Kaki hilft also dabei, unsere Augen gesund zu halten. Auch für eine straffe Haut ist Vitamin A wichtig. Tipp: Schale der Kaki am besten mitessen! Denn darin steckt besonders viel Beta-Carotin.

Gesunde Augen mit Kaki und Co.



**Hält die Zellen gesund:** Kakis sind überaus reich an Vitamin C. Das stärkt nicht nur unsere Abwehrkräfte, sondern schützt auch unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen und vorzeitiger Alterung.

**Kräftigt Muskeln und Knochen:** Die Früchte werden auch "süße Tomaten" genannt – und das nicht nur wegen ihres Geschmacks. Wie die Tomate liefert die Kaki viel Kalium, das Muskel- und Nervenzellen sowie den Kreislauf stärkt. Außerdem steckt in ihrem Fruchtfleisch viel Phosphor. Den Mineralstoff braucht unser Körper für stabile Knochen und gesunde Zähne.

**Beruhigt gereizte Schleimhäute:** Die Gerbstoffe der Kaki haben adstringierende, also zusammenziehende Wirkung. Sie unterstützen die Wundheilung und wirken wunderbar lindernd auf gereizte Schleimhäute, zum Beispiel bei Halsschmerzen oder Entzündungen im Magen- und Darmtrakt. Außerdem lindert sie Durchfall und reduziert [zu hohen Blutdruck](#).

**Kauftipps:** Eine Kaki darf beim Kauf weder zu hart noch zu weich sein. Hinterher sollte man die Blätter entfernen und die Frucht gründlich abwaschen. Da die Schale zwar essbar, geschmacklich aber nicht jedermanns Sache ist, kann man die Frucht auch auslöffeln. Sie schmeckt aprikosenartig und passt sehr gut zu Salat. Übrigens: In Japan gelten Kakis als Geheimtipp gegen einen Kater.

**Lesen Sie mehr im wöchentlichen "Echo der Frau" – über das Logo erreichen Sie den Aboshop!**

### **Rezept für Kaki-Hähnchen-Salat**



Kaki sorgt allein durch ihre Färbung für einen fröhlichen Moment im Winter.  
iStock

**Zutaten** für vier Personen:

- 150 g Feldsalat
- 1 kleine Dose Ananas in Scheiben
- 1/2 Kaki
- Salz

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 2 EL Milch
- 1 Ei
- 10 EL Kokosraspel
- 9 EL Öl
- 5 EL Joghurt
- je 2 EL Zitronen- und Orangensaft
- 1/2 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- Muskat

**Zubereitung:** Feldsalat waschen. Ananas in Stücke schneiden. Kaki fein schälen, in Stücke schneiden. Das Obst mit dem Salat vermischen, auf Tellern anrichten. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Fleisch erst in Mehl, dann in einer verquirlten Milch-Ei-Mischung, zuletzt in den Kokosflocken wenden. Panade andrücken. In Öl etwa drei Minuten knusprig braten. Aus Joghurt, 3 EL Öl, Zitronen- und O-Saft, Senf, Pfeffer, Salz, Zucker und Muskat ein Dressing rühren und über den Salat gießen. Mit dem heißen Fleisch anrichten.

Obst, das gesund und schön macht

- Das gesunde Rezept aus Echo der Frau  
[Mango stärkt die Sehkraft](#)
- Das gesunde Rezept aus Echo der Frau  
[Ananas macht schlank](#)
- Das gesunde Rezept aus Echo der Frau  
[Zitrusfrüchte straffen das Bindegewebe](#)

Pro Portion: **450 kcal**

## **Rezept für Käse-Kaki-Carpaccio**

**Zutaten** für sechs Personen:

- 400 g Sbrinz-Käse
- 200 g Feldsalat
- 4 Kakis
- 1 Granatapfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- Balsamico-Essig
- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitung:** Sbrinz mit einem Hobel oder einem Kartoffelschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und von Wurzeln befreien. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Kakis vierteln, Strunk entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Zwiebel klein würfeln. Käse-Scheiben abwechselnd mit den Kaki-Spalten auf Tellern anrichten. In die Mitte des Tellers jeweils etwas Feldsalat geben und mit Granatapfelkernen, Zwiebel- und Tomatenwürfeln und Pfeffer bestreuen. Zum Schluss mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und genießen.

Pro Portion: **320 kcal**

Autor: Redaktion Echo der Frau

Letzte Aktualisierung: 22. Dezember 2016

Mehr lesen: [Kaki & Sharon • Kalorien, Nährwerte & gesunde Rezepte!](http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/kaki-sharon-id142498.html#ixzz4UmyxKc6l)  
<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/kaki-sharon-id142498.html#ixzz4UmyxKc6l>