



Die Mandarine:

Wissenschaftlicher Name	Citrus reticulata
Familie	Rautengewächse
Sorten	Einteilung in 3 Typen: Clementinen Satsumas Hybriden der Mandarine
Herkunft	Indien oder China
Anbau	Warme, sonnige Standorte, kühlere Winterperioden Auspflanzung: spätes Frühjahr Ernte: ab Oktober – August (manche Sorten)
Merkmale	Pflanze: immergrüne kleine Bäume oder Busch, 2-5 m hoch Frucht: orange, kugelig, manchmal ist Ober- und Unterseite leicht abgeflacht, etwa 9 einzelne Segmente im Innern, orangefarbenes Fruchtfleisch Geschmack: süß
Wissenswertes	Älteste bekannte Erwähnung der Mandarine 1200 vor Christus. Damit ist sie eine der ältesten kultivierten Zitrusfrüchte der Welt. Der Name „Mandarine“ kommt vermutlich von den orangefarbenen Seidenroben der Mandarine, die hochrangige Beamte am kaiserlichen Hof in China waren.
Inhaltsstoffe	Hoher Wassergehalt (>80%) Vitamine: Vitamin C Vitamin E Vitamin A Mineralstoffe: Kalium Kalzium

Magnesium
Phosphor

Rezeptidee: Mandarinen-Quark (4 Portionen)

Zutaten:

75g Schlagsahne (30% Fett)
1 Packung Bourbon-Vanillezucker
600g Magerquark (max. 0,3% Fett)
2 EL Zitronensaft
6 Mandarinen

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel, Zitruspresse, Handmixer, Schüssel, Schneebesen, Küchenmesser, Teigspatel, Dessertgläser

1.Schritt: 75g Schlagsahne, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 600g Magerquark, 2 EL Zitronensaft

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Magerquark in einer Schüssel mithilfe eines Schneebesens sowie unter Zugabe von Zitronensaft glattrühren.

2.Schritt: 6 Mandarinen

Mandarinen schälen, dabei die weißen Teile der Schale sorgfältig entfernen. Mandarinen in die einzelnen Segmente teilen. Einige Segmente zum späteren Garnieren beiseitelegen. Restliche Mandarinensegmente mithilfe eines scharfen Messers nochmals vierteln.

3.Schritt:

Geschlagene Sahne mithilfe eines Teigspatels vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Anschließend Mandarinen gleichmäßig untermischen. Fertigen Mandarinenquark auf vier Dessertgläser aufteilen, mit den übrigen Mandarinen garnieren und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 255/Portion
Kohlenhydrate – 23g/Portion
Eiweiß – 22g/Portion
Fett -7g/Portion

Wusstet ihr, dass Mandarinen
und Clementinen nicht das
gleiche ist?!

*Clementinen sind eine Kreuzung aus
Bitterorange und Mandarinen und
enthalten nahezu keine Kerne.