



# Die Mandarine:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Citrus reticulata
<b>Familie</b>	Rautengewächse
<b>Sorten</b>	Einteilung in 3 Typen: Clementinen Satsumas Hybriden der Mandarine
<b>Herkunft</b>	Indien oder China
<b>Anbau</b>	Warme, sonnige Standorte, kühlere Winterperioden  Auspflanzung: spätes Frühjahr Ernte: ab Oktober – August (manche Sorten)
<b>Merkmale</b>	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
<b>Wissenswertes</b>	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.
<b>Inhaltsstoffe</b>	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

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

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

### Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel (EL), 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 Zugaben von Zitronensaft glattrühren.

### 2.Schritt: 6 Mandarinen

Mandarinen schälen, dabei die weißen Teile der Schale sorgfältig entfernen. Mandarinen in die einzelnen Spalten teilen. Einige Spalten zum späteren Garnieren beiseitelegen. Restliche Mandarinspalten 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