

Mandarinen



Die Mandarine zählt aufgrund ihrer ursprünglichen Heimat in Südostchina zwar zu den exotischen Früchten, hat aber mittlerweile einen Platz im deutschen Alltag erlangt. Die Mandarine und ihre zahlreichen verwandten Unterarten werden weltweit kultiviert, so dass sie auch in Deutschland ganzjährig erhältlich ist, am besten schmecken mir die Mandarinen allerdings rund um die Weihnachtszeit.

Äußerlich ähnelt die Mandarine der Orange – man könnte sie auch als kleinere Art der Orange bezeichnen, wenn man nach ihrem Aussehen urteilt. Jedoch sind Mandarinen nicht so rund wie Orangen, sondern gewöhnlich an der Ober- sowie Unterseite etwas platt. Außerdem besitzen Mandarinen eine dünnere Schale, die das Freilegen des köstlichen Fruchtfleisches auch um einiges erleichtert. Normalerweise kann man Mandarinen schnell und einfach mit den Fingern schälen. Sie eignen sich daher als süßer Zwischensnack, den man beispielsweise mit zur Arbeit nehmen kann. Aber auch darüber hinaus kann man mit einer der süßesten Früchte jede Menge leckere Dinge zaubern. Mandarinen lassen sich gut mit Quark sowie mit vielen anderen Früchten – etwa im Obstsalat kombinieren. Auch auf pikante Art und Weise schmeckt sie bestens mit Fleisch und Geflügel sowie einigen Gemüsesorten. In der chinesischen und indischen Küche kommen Mandarinen auch oft in Hauptgerichten, Saucen und Salaten vor. Aber auch auf deutsche Art und Weise ist sie unverzichtbar bei der Füllung von einer Gans, Ente oder einem Truthahn.

Mandarinen sind nur bedingt lagerfähig. Wenn sie matschig werden oder schrumpfen, sollten Sie die Früchte besser wegwerfen. Für die Faulen unter uns gibt es Mandarinen auch in

Dosen: fertig geschält und von der Fruchthaut befreit.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)