



VIELFÄLTIGE ZITRUSFRÜCHTE

Die Geschmackspalette der Vitamin-C-reichen Sonnenfrüchte hat einiges zu bieten. Fast genauso vielfältig sind die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

HERB

GRAPEFRUITS (BILD RECHTS)

Wissenswertes: Sie sind eine Kreuzung aus Pampelmusen und Orangen. Die gelbe Grapefruit hat einen ausgeprägt herben Geschmack. Die rosafarbene Variante ist etwas milder, da sie weniger Bitterstoffe enthält.

Verwendung: pur zum Löffeln, gepresst als Saft, in Desserts, zu Salaten, in Torten.



POMELOS

Wissenswertes: Die Kreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse kann bis zu zwei Kilogramm wiegen. Die dicke Schale lässt sich leicht ablösen. Der Geschmack ist süßlich-herb und weniger bitter als der der Grapefruit. **Verwendung:** frisch, in Marmeladen und Gelees, in Obstsalat.

SÜSS

ORANGEN

Wissenswertes: Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen Blond-Orangen mit hellem und Blutorange mit einem orangefarbenen bis tiefrotem Fruchtfleisch. Zum Saftpressen eignen sich spezielle Saftorangen. **Verwendung:** frisch, gepresst als Saft, zu Desserts, als Marmelade, in Salaten. Die abgeriebene Schale unbehandelter Produkte kommt beim Backen zum Einsatz.



CLEMENTINEN

Wissenswertes: Das Fruchtfleisch der Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze ist kernarm bis kernlos. Die Früchte schmecken sehr süß und aromatisch, insgesamt deutlich süßer als andere Zitrusfrüchte. **Verwendung:** frisch, in Obstsalaten, zu Desserts, zu Quark- und Sahnepfeisen, in Kuchen und Torten, zu Geflügel- und Wildgerichten.

MANDARINEN

Wissenswertes: Leichter zu schälen und süßer im Geschmack als Orangen. Die Früchte duften intensiv. Sie haben eine dünne Schale und zartes Fruchtfleisch mit kleinen Kernen. **Verwendung:** frisch, in Obstsalaten, in Desserts sowie zu Quark- und Sahnepfeisen, in Kuchen und Torten.

KUMQUATS (BILD RECHTS)

Wissenswertes: Die vier Zentimeter großen Früchte gelten als die kleinste Zitrusfrucht. Die essbare Schale schmeckt süß, das Fruchtfleisch jedoch herb-säuerlich. Enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Orangen. **Verwendung:** frisch, in Desserts, in Marmeladen, in Saucen zu Fleisch und Reis.



SÄUER

ZITRONEN (BILD RECHTS)

Wissenswertes: Zitronen sind sehr sauer und enthalten meist Kerne. Kleine Zitronen mit dünner, glatter Schale liefern im Schnitt mehr Saft als große Exemplare mit einer groben Schale.

Verwendung: erfrischend in Mineralwasser, als Tee, zum Verfeinern von Ölen durch Einlegen. Die abgeriebene Schale unbehandelter Produkte kommt beim Backen zum Einsatz.



LIMETTEN

Wissenswertes: Auch Limonen genannt. Die grünen Früchte sind dünn-schaliger und kleiner als Zitronen, enthalten aber etwa doppelt so viel Saft. Geschmacklich sind sie nicht so sauer wie Zitronen, aber dafür aromatischer. **Verwendung:** für Cocktails, Longdrinks und Bowlen, in Desserts, zu Fisch.

