

INFORAMA MONATS-REZEPT

SEPTEMBER 2017

Maronen-Süppchen



Für 4 Person

500 g	Maronen*
200 g	Lauch
200 g	Karotten
40 g	Butter
etwas	Puderzucker
125 ml	Weisswein
7,5 dl	Gemüsebrühe
1 Becher	Crème fraîche
	Salz
	Muskatnuss
einige	Schnittlauchröllchen

Maronen vierteln, den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen. Die Maronen dazugeben, mit Puderzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Das Gemüse mit Wein und Brühe ablöschen und etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel köcheln lassen.

Crème fraîche bis auf einen Esslöffel unterrühren und fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe nochmals kurz erhitzen, mit der übrigen Crème fraîche und Schnittlauchröllchen garniert servieren.

*Zubereitung mit frischen Maronen:

Die Maronen oben an der Spitze kreuzweise einschneiden. Maronen auf einem Backblech in den Ofen schieben, ca. 10 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: etwa 220°C ; Heissluft: etwa 200°C

MARONEN, EIN WERTVOLLES GRUNDNAHRUNGSMITTEL

Die Edelkastanie (*Castanea sativa*) gehört zur Familie der Buchengewächse. Die Früchte werden auch als Esskastanien, Maronen oder Maroni bezeichnet und galten vom Mittelalter bis zum Ende des 19. Jahrhunderts im Mittelmeerraum als Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung. Das ist auf den hohen Stärkegehalt der Früchte zurückzuführen, die nur wenige Öle enthalten und deshalb auch zu Mehl gemahlen werden können.

Esskastanien bestechen durch ihre enorme Vielfalt an Inhaltsstoffen: Wertvolle Kohlenhydrate, hochwertiges Eisen, Ballaststoffe sowie unzählige Vitamine und Mineralstoffe sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Nahezu alle lebenswichtigen Nährstoffe sind mit einem köstlichen Geschmack vereint.

Zudem enthalten Esskastanien kein Gluten und werden darum auch heute noch in der internationalen Küche verwendet.

Das Holz der Bäume eignet sich hervorragend zur Möbelherstellung.