

Maroni

September - Dezember

Die Edelkastanie, auch Esskastanie genannt, ist der einzige europäische Vertreter der Gattung Kastanien aus der Familie der Buchengewächse. Die Edelkastanie ist ein sommergrüner Baum und bildet stärkereiche Nussfrüchte. In Süd- und Westeuropa wird sie wegen dieser essbaren Früchte und als Holzlieferant angebaut.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Die Edelkastanien sind besonders reich an Kalium. Ungefähr 707 Milligramm stecken in 100 Gramm getrockneten Maroni. Und das ist gut! Denn das überschüssige Natrium in unserem Körper wird durch das Kalium neutralisiert und die Ausscheidung über die Nieren wird unterstützt.

Maroni sind mit nur ca. zwei Prozent Fett eine fettarme Zwischenmahlzeit. Zudem enthalten Maroni Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Vitamin E.

Die sekundären Pflanzenstoffe in den Maroni haben ein hohes antioxidatives Potenzial und wirken gegen Entzündungen im Körper. Außerdem sollen diese pflanzlichen „Stars“ das Krebsrisiko senken und unser Herz schützen.

Lagerung

Bis zu eine Woche halten die Maroni (Edelkastanien) bei Zimmertemperatur, im Kühlschrank mit ein wenig Luftzufuhr sogar einen Monat. Gute Maroni erkennt man an einer glatten, glänzenden Schale.

Bevor man die Edelkastanien einlagert sollte man sie in kaltem Wasser einlegen. Kastanien die oben schwimmen sind wurmig und müssen aussortiert werden. Danach lässt man die Maroni gut trocknen, damit diese nicht schimmeln und gibt sie in eine Holzkiste.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass man die Maroni vorkocht, danach können diese problemlos eingefroren werden.

Rezeptvorschläge

Maronicremesuppe

Zutaten:

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 250 g Maroni (gekocht, abgeschält)
- 500 ml Suppe
- 200 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Trüffelöl



Zubereitung:

Für die Maronicremesuppe die Zwiebel in Butter glasig werden lassen. Maroni hinzufügen und mitdünsten.

Mit der Suppe löschen und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme sieden. Mit dem Stabmixerpürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schlagobers verfeinern.

Vor dem Servieren ein paar Tropfen Trüffelöl in die Maronicremesuppe rühren.

Maronimousse

Zutaten:

- 1 EL Baileys
- 2 Stk. Eier
- 200 g gekochte Maroni, püriert
- 1 Becher Schlagobers
- 2 EL Staubzucker

Zubereitung:

Die Eier über Dampf schaumig schlagen.

Danach den Zucker, das Maronenpüree und den Baileys unterrühren.

Den Schlagobers steif schlagen und unter das Mousse heben.

Die Masse in beliebige Schalen füllen und für ca. 3 Stunden kühl stellen.

