

Maronen

gut, gesund und heiß begehrt



Erst wenn die Hülle sich öffnet, sind Maronen reif.

Ob frisch aus dem Ofen, als Suppe oder Dessert – Maronen sind vielseitig und sehr lecker. Auch auf dem Weihnachtsmarkt lohnt sich der Griff zu einer Tüte heißer Maronen allemal: Die duftenden Kerne sind mit das Gesundeste, was die Schlemmer-Stände zu bieten haben ...

Wussten Sie, dass Maronen sehr viel Vitamin C enthalten und somit gut für das Immunsystem sind? Aber das ist noch lange nicht alles: Sie liefern ebenso wie andere Nüsse B-Vitamine, Vitamin E, Kalium und Magnesium. Zudem enthalten sie hochwertiges Eiweiß und viele Mineralstoffe. Sie stärken die Nerven durch ihren Phosphoranteil und sind darüber hinaus leicht verdaulich. Ihr Aminosäuren-Gehalt fördert das Einschlafen und das Kalzium der Edelkastanien ist gut für Knochen und Zähne. Da sie mehr Stärke enthalten, sind sie zusätzlich auch noch fettärmer als andere Nüsse. Wenn das mal kein Grund für doppelten Genuss ist! Ihr typisches süßliches Aroma entwickelt sich übrigens erst während der Zubereitung durch die Umwandlung von Stärke in Zucker und macht Maronen so beliebt.

Die Marone – eine der ältesten Nutzpflanzen

Bevor die Kartoffel ihren Siegeszug in Europa hielt, stellte die Esskastanie bereits im Mittelalter für arme südeuropäische Bergvölker ein Grundnahrungsmittel dar. Maronen wachsen an bis zu 35 Meter hohen Bäumen. In kleinen, stacheligen Hüllen befindet sich die feine Nuss. Die Früchte sind von einer braunen Schale umgeben. Unter ihr verbirgt sich das zum Verzehr geeignete, gelb-weiße Fruchtfleisch. Zwischen Ende September und Anfang Oktober haben Maronen ihre Vollreife erreicht. Dann platzen die Hüllen auf und die Früchte fallen auf den Boden. Vorher sollten die Nüsse nicht vom Baum geschlagen werden. Anders ist es bei den sogenannten Dauer-maronen – sie fallen nicht von alleine hinunter, sondern werden Ende November gepflückt. Diese Maronen sind auch länger haltbar als die frühreife Variante.

Gut zu wissen: Einkauf und Lagerung

Achten Sie beim Kauf von frischen Maronen darauf, dass die Schale glatt und glänzend ist und sich keine Löcher darin befinden. Zudem ist ihr Gewicht oft ein Indikator – sind sie leicht, ist der Kern vermutlich geschrumpft. Frische Maronen sind nicht sehr lange haltbar und sollten möglichst bald zubereitet werden,

da sie rasch an Geschmack verlieren und beginnen zu keimen. Die großen Dauer-maronen aus der Winterernte lassen sich hingegen an einem kühlen Ort bis zu drei Monate aufbewahren. Der Kühlschrank allerdings ist nicht die richtige Aufbewahrungsstätte, ein luftiger, trockener Keller eignet sich besser. ♦



Die Hüllen der Esskastanie sehen aus wie kleine Igel und sind auch genauso stachelig. Am besten nur mit Handschuhen anfassen!



Maronen

aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen

ca. 500 g Maronen

Zubereitung

Besonders schonend ist die Zubereitung im Backofen. Dafür die Maronen an der gewölbten Seite einschneiden und im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten ohne Fett auf Blech oder Rost backen, bis die Schale aufspringt. Anschließend die Außenhülle und die dünne braune Schale (Samenhaut) von den heißen Maronen-Kernen entfernen und das Fruchtfleisch pur oder mit etwas Salz und Butter genießen.



Salat mit glasierten Maronen

Zutaten für 4 Personen

150 g Feldsalat, 1 kleiner Radicchiosalat, 3 Knollen Rote Bete (vorgekocht), 200 g braune Champignons, 2 Schalotten, 3 EL Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 200 g Maronen (gegart und geschält), 4 Zweige Thymian, 2 EL Honig

Zubereitung

Feldsalat waschen, Radicchio zerteilen, waschen und alles trocken schütteln. Rote Bete in Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, hacken. Essig mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und den Schalotten verquirlen. Rote Bete, Champignons und Salate mischen. Maronen halbieren und in 1 EL Öl anbraten. Thymian waschen, trocken schütteln und mit Honig zu den Maronen geben, ca. 3 Minuten dünsten lassen. Salat auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Maronen auf die Salate geben und servieren.

Familien-Tipp

Ungeschälte Maronen müssen vor der Weiterverarbeitung gegart werden. Das geht am besten im Backofen. Wenn die Maronen ausgekühlt sind, können Ihre Kinder beim Abpellen der Schale helfen.



Maronensuppe

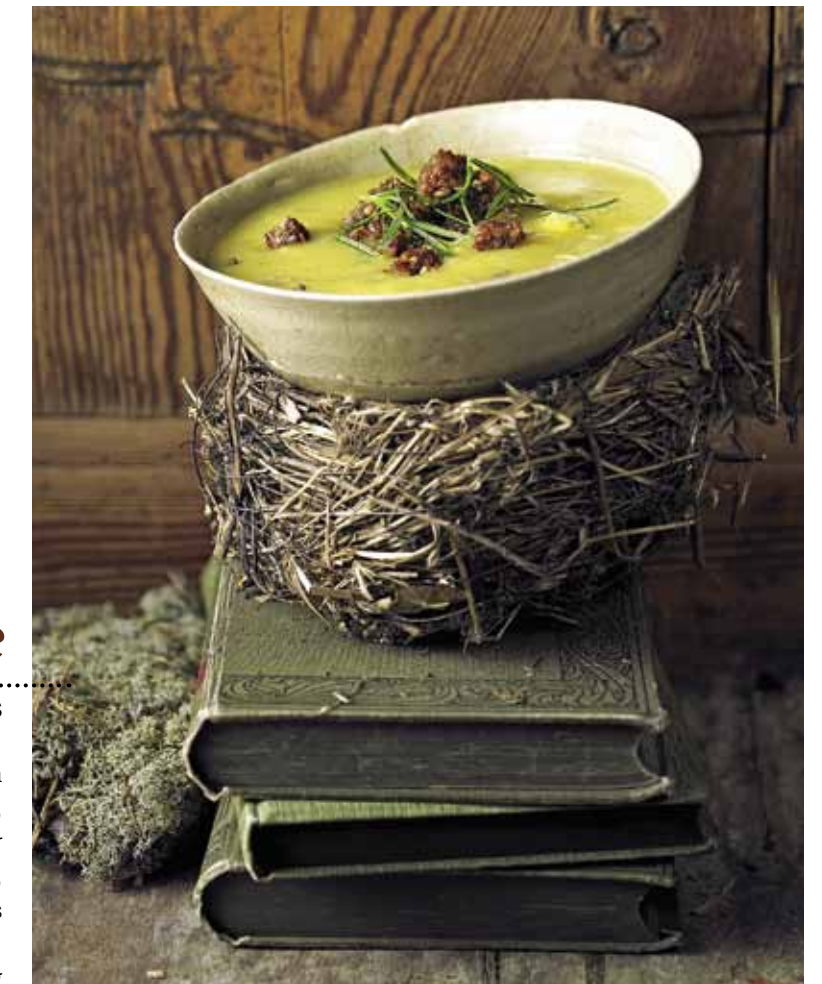
mit Rosmarin-Croûtons

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln, 250 g Maronen (gegart und geschält), 750 ml Gemüsebrühe (Instant-), Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Frischkäse, 2 Scheiben Schwarzbrot, 3 Zweige Rosmarin, 1 EL Olivenöl, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln. Maronen halbieren. Beides mit Gemüsebrühe in einen Kochtopf geben und aufkochen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Suppe grob pürieren. Den Frischkäse erst verrühren, dann unterrühren. Die Suppe weitere 5 Minuten garen. Das Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel mit Rosmarin darin knusprig anbraten. Suppe mit Muskatnuss abschmecken und mit Rosmarin-Croûtons servieren.



Maronenkuchen

mit Möhren

Zutaten für ca. 8 Personen

200 g Maronenpüree (aus dem Reformhaus oder Bioladen, ungesüßt), 100 g Rohrzucker, 100 g weiche Butter, 3 Eier (Größe M), 1 Möhre, 200 g gemahlene Mandeln, 1 TL Backpulver, Butter und Mehl für die Form, runde Kuchenform, weiße Schokoraspel zum Verzieren

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Maronenpüree, Rohrzucker, Butter und Eier verrühren. Die Möhre schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Mandeln und Backpulver vermischen. Alle Zutaten miteinander verrühren. Eine Kuchenform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig in der Form verteilen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen. Nach Wunsch mit einem Zuckerguss glasiert und weißen Schokoraspeeln bestreut servieren.

