

Esskastanien – „Maronis“



Lange bevor Mais und Kartoffel bei uns Fuß fassen konnten, brachten die Römer sie aus Kleinasien und dem Kaukasus mit. Damals waren Esskastanien für eine breite Bevölkerungsschicht ein unentbehrliches Grundnahrungsmittel. Meist wurde sie von den ärmeren Menschen zu Mehl verarbeitet, aus dem dann Brote gebacken wurden. Heute wird sie hauptsächlich in den warmen mediterranen Ländern wie Italien, Spanien, Frankreich, Türkei und Portugal angebaut. Viele Menschen kennen sie nur als winterliche Leckerei auf dem ein- oder anderen Weihnachtsmarkt.

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Esskastanien
- 2 El Butter oder Öl
- 1 Zweig Rosmarin

So geht's

- Esskastanien vor dem Zubereiten kurz abwaschen und sofort danach abtrocknen.
- Die Kastanien quer etwa 3 cm lang und 2 bis 3 mm tief einschneiden. (mit einem scharfen und spitzem Messer z. B. mit einem Cuttermesser)
- Alle fertig vorbereiteten Früchte auf einem Backblech verteilen, dabei keine übereinander stapeln.
- Butter in der Mikrowelle schmelzen, darin den Rosmarinzweig kurz einlegen.
- Kastanien bei ca. 200°C 10 Min. vorrösten. Nach dieser Zeit mit der Butter beträufeln/bestreichen. Jetzt nochmals bei 200°C ca. 10 bis 15 Min. fertig rösten (bei Umluft kann die Backzeit verringert werden). Immer wieder mal den Backvorgang überprüfen. Die Merkmale für die perfekten Maronis sind eine leicht aufgeplatzte Schale, die gut ablösbar ist und eine nur leicht veränderte Farbe.

Zubereitungszeit

- ca. 10 Min.

Garzeit

- ca. 20 Min.

Guten Appetit!
Ihre Naturkost Oase