





Saison für Maronen

HERBSTGENUSS PUR

Esskastanien oder Maronen? **Susanna Bingemer** erklärt den Unterschied und erzählt noch mehr Wissenswertes über die Nussfrüchte, auch über den Umgang mit ihnen in der Küche.

Foto: StockFood_Bauer Syndication

Jedes Jahr im Herbst stehen sie wieder in vielen Fußgängerzonen, die Maroni-Buden. Und spätestens auf den Weihnachtsmärkten erliegen die meisten Menschen dem köstlichen Duft heißer Esskastanien. Sie sind ein echter Genuss und sie machen satt. Deshalb waren Esskastanien in vielen ehemals armen Gebieten der Südschweiz, im Piemont und in Südfrankreich ein wichtiges Nahrungsmittel: Dort ernährten sich die Menschen bis Mitte des vergangenen Jahrhunderts in der kalten Jahreszeit fast nur von Kastanien und Kastanienmehl. In den italienischsprachigen Regionen heißt die Esskastanie deshalb »albero del pane«, Brotbaum. Und auch im Südwesten Deutschlands, in der Pfalz, prägt der Baum immer noch das Landschaftsbild. Die Pfälzer nennen die Früchte »Keschde«. Einen ähnlichen Namen haben sie in Südtirol, dort heißen sie »Keschtn«, in Österreich dagegen »Maroni« und in der Schweiz »Marroni«.

Verwirrende Familienverhältnisse

Die Esskastanie ist ein eindrucksvoller, kulinarisch und kulturell wichtiger Baum, auch deshalb wurde sie 2018 zum Baum des Jahres gewählt. Sie braucht Licht und Luft zum Wachsen. Zuviel Unterholz in den Wäldern verdrängt die Bäume. In vielen Gegenden dürfen deshalb nach der Kastanienerte um St. Martin herum Schweine, Ziegen oder Schafe zum Fressen unter die Bäume. Die vielleicht schönsten Esskastanienwälder mit uralten Bäumen liegen im Tessin, sie erinnern fast an Parkanlagen, weil sie so licht sind.

Die Familienverhältnisse der »Castanea sativa« sind ein bisschen kompliziert: Es gibt fast so viele Kastanien- wie Apfelsorten. Und sie sehen sich so ähnlich, dass selbst Profis oft Mühe haben, sie zu unterscheiden. Klar ist nur: Die Rosskastanie, »Aesculus«, gehört noch nicht einmal zur botanischen Familie der Kastanien. Der Oberbegriff für die essbaren ist Edel- oder Esskastanie.

Verwirrung stiften oft auch die Bezeichnungen Esskastanie und Marone. Bei Maronen handelt es sich um weitergezüchtete, besonders schmackhafte Esskastanien. Der Züchter vermehrt sie, indem er Edelreiser – also Zweige von besonders guten Sorten – auf eine robuste Unterlage pflöpft. Gute Maronen sind süßer, größer und lassen sich leichter schälen als Esskastanien. Es gibt sie erst Ende Oktober, früher geerntete Sorten sind immer Esskastanien. Maronen sind häufig Einzel Früchte und damit fast rund. Esskastanien dagegen sitzen oft zu mehreren in ihrer igeligen Hülle, was die einzelnen Nüsse – denn das sind sie botanisch – flacher macht. Maronen sind intensiver gestreift als Esskastanien und die Schale ist weicher.

Kleine Kraftpakete

Esskastanien sind ein gesunder Genuss: Sie stecken vor allem voller Stärke, außerdem enthalten sie hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Kupfer und Eisen. Durchs Rösten kommt der nussartige Geschmack noch mehr hervor, weil sich dann ein Teil der Stärke in Zucker umwandelt. Die Nussfrüchte sind ziemlich fettarm und leicht verdaulich.



KASTANIENSUPPE MIT EDELPILZKÄSE UND BIRNENCHIPS

Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 2 reife Birnen, 2 EL Butter, 250 g geschälte Esskastanien (frisch, vakuumiert oder TK), 4 EL trockener Vermouth, 750 ml Brühe, 1/2 Bd. Thymian, Pfeffer, Salz, 200 g Sahne, 60 g Edelpilzkäse (z.B. Gorgonzola), 3-4 EL Puderzucker.

- Zwiebeln und eine Birne schälen und in Würfel schneiden. Kastanien, Birnen- und Zwiebelwürfel 5 Min. mit der Butter dünsten. Mit Vermouth ablöschen, mit Brühe aufgießen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte in die Suppe geben, den Rest beiseite stellen. Die Suppe 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und pürieren.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 160°C (140°C Umluft) vorheizen. Die zweite Birne waschen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden (ca. 1 mm), das geht am leichtesten mit einem scharfen Gourmethobel oder mit einer japanischen Gemüsemandoline. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit 1-2 EL Puderzucker bestäuben. Birnenscheiben auf dem Blech verteilen, mit Puderzucker bestäuben und 20-30 Minuten im Ofen mehr trocknen als backen. Die Scheiben währenddessen 2-3mal wenden.
- Die Sahne halbsteif schlagen. Edelpilzkäse je nach Sorte klein würfeln oder zerbröseln. Die Suppe unmittelbar vor dem Servieren mit der Sahne schaumig mixen. In Suppentellern anrichten, mit Käse bestreuen und mit Birnenchips servieren.

Alle Rezepte von Hans Gerlach



LACHSFILET MIT KASTANIEN-KOHL

Zutaten für 4 Personen: 800 g Spitzkohl oder Rosenkohl, 2 Zwiebeln, 2 (kleine) Quitten, 700 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 Bund Dill, 1/2 Zitrone, 2 EL Gänseeschmalz oder 3 EL Öl, getrockneter Majoran, 2 EL Quittengelee, 200 ml Weißwein, 250 g Esskastanien (frisch, vakuumiert oder TK), 150 g Creme fraîche.

- Kohlstrunk entfernen, die Blätter voneinander trennen und waschen (Rosenkohl nicht trennen). Dicke Blatttrippen ausschneiden. Kohlblätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Quitten abreiben, um Flaumreste zu entfernen, anschließend die Früchte vierteln, das Kernhaus ausschneiden, die Quittenstücke in dünne Scheiben schneiden.
- Backofen auf 70°C Umluft schalten. Lachsfilet in 8 Tranchen schneiden, mit Salz und etwas Pfeffer würzen, auf ein leicht gebuttertes Blech legen. Dill grob hacken und auf dem Lachs verteilen, mit ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Restliche Butter in kleinen Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Lachstranchen im Ofen etwa 25 Min. garen.
- In der Zwischenzeit Quitten, Zwiebeln und Kohl im Gänseeschmalz 3 Min. lang andünsten, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Majoran würzen. Quittengelee zugeben, schmelzen lassen und mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen. Die Maroni grob hacken und zum Gemüse geben, zugedeckt etwa 10 Min. dünsten, das Gemüse muss nicht mehr bissfest sein. Creme fraîche zugeben, noch einmal aufkochen, abschmecken und mit dem Lachs servieren.

Tip: Dazu passen Kartoffelpüree oder eine cremige Polenta besonders gut.

Foto: StockFood Joy Skipper FoodStyling

Maronen kaufen und zubereiten

Generell lohnt es sich, die edlen Nüsse in einem guten Gemüseladen oder auf dem Markt zu kaufen, denn mittelmäßige oder schlecht gelagerte Kastanien schmecken viel weniger cremig-süß und lassen sich meist schlecht schälen. Ein kleiner Test, wenn die Esskastanien schon ein paar Wochen liegen und sich sogar roh gut schälen lassen: Probieren Sie eine rohe Kastanie - sie sollte ähnlich schmecken wie eine frische Haselnuss, nur ein bisschen süßer.

Oder Sie machen den Wassertest: Sinken in einer Schale mit lauwarmem Wasser die ungeschälten Kastanien nach unten, sind sie gut. Schwimmen sie oben, lieber aussortieren. Kastanien können roh gegessen werden, die beste Garmethode ist das Rösten, denn dadurch entwickeln sich die geschmacklichen Aromen viel

besser als beim Kochen. Auf jeden Fall sollte immer auch die pelzige Haut zwischen Schale und Frucht entfernt werden.

Glutenfrei: Kastanienmehl

Fertig zu kaufen gibt es vakuumierte, geschälte und gekochte Kastanien oder geschälte, rohe TK-Kastanien. Beide können Sie einfach in der Pfanne mit etwas Butter kurz braten. So passen sie zum Beispiel als Beilage zu herbstlichen Gerichten wie Wild oder Schmorbraten oder als Bestandteil von Füllungen für Geflügel oder Pies. Für Kastanienmehl werden die Nüsse luftgetrocknet, geröstet und mehrfach gemahlen. Weil das Mehl leicht ranzig wird, kann man es auch im Gefrierfach aufbewahren. Kastanienmehl eignet sich zum Beispiel zum Binden von Suppen und Saucen, in Brot- und Kuchenteigen kann es Weizenmehl bis zu einem Viertel



ALB-GOLD

NUDELN IN PAPIER VERPACKT. PUNKT.

NEU



KÜRBIS-KASTANIEN-KUCHEN

Zutaten für 1 Blechkuchen (ca. 12 Stücke)

Für den Teig: 300 g Mehl, 1 TL Salz, 100 g Butterschmalz (oder Schweineschmalz).

Für den Belag: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 800 g Hokkaido-Kürbis, 500 g geschälte Esskastanien (frisch, vakuumiert oder TK), 2 EL Butter, 2 EL Zucker, 5-6 Stängel Bergbohnenkraut oder Rosmarin, 100 g getrocknete Cranberries, Salz, Pfeffer, Muskat, 8 Eier (M), 500 g Sahne, 250 g Creme fraîche.

Außerdem: Backblech oder Backform (ca. 35x40 cm)

- Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butterschmalz mit 100 ml Wasser aufkochen, über das Mehl gießen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Vollständig abkühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Kürbis entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kastanien vierteln. Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen, Kastanien darin ca. 5 Min. karamellisieren (vorgegarte Kastanien nur 2 Min. karamellisieren). Kräuter zupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Cranberries mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Eier, Sahne und Creme fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche sehr dünn (knapp 2 mm!) ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form legen. Mit einer Gabel Löcher in den Teigboden stechen.
- Gemüsemischung auf dem Teig verteilen und mit der Eier-Sahne begießen. Den Kuchen auf der untersten Schiene ca. 35 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt mit einem großen Blattsalat servieren.

SÜSSER KASTANIEN-APFEL-KUCHEN

Zutaten für einen kleinen Kuchen: 3 aromatische Äpfel, 3 Eier, 60 g Rohrohrzucker oder Muscovado-Zucker, 200 g Kastanienmehl, 1/2 TL Zimt, 1 Pckg. Backpulver, 110 ml Milch, 60 g zimmerwarme, weiche Butter.

- Äpfel waschen, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch 1,5 cm groß würfeln. Eier trennen und Eigelbe und Eiweiß mit jeweils der Hälfte des Zuckers cremig bzw. steif schlagen.
- Backofen auf 180°C vorheizen (keine Umluft). Kastanienmehl mit Zimt und Backpulver mischen, mit der Milch befeuchten. Butter und Eigelbcreme unterrühren, das Eiweiß und ein Drittel der Äpfel unterheben. Eine kleine Tarte- oder eine kleine Springform (18 cm Durchmesser) buttern, den Teig einfüllen und die restlichen Apfelwürfel auf dem Teig verteilen.
- Auf der zweituntersten Schiene 22-25 Min. backen.

ersetzen. Es gibt auch Rezepte, in denen nur Kastanienmehl vorkommt (siehe Kastanien-Apfel-Kuchen). Das ist besonders auch für glutenempfindliche Menschen interessant, weil Maronen kein Gluten enthalten.

Kastanien wie vom Maroni-Mann

So können Sie Maronen selbst rösten: Ritzen sie die frischen Nussfrüchte über den runden Rücken einmal quer zur Faser ein. Dann bei 200 Grad im Ofen 20-30 Minuten garen – am besten in einem kleinen Bräter, in dem liegen die Maroni eng beisammen und trocknen weniger aus, als wenn sie auf einem Blech verstreut sind. Sie müssen die Kastanien nur ab und zu wenden, damit sie nicht verbrennen. Dann in ein feuchtes Tuch wickeln und kurz ruhen lassen – so bleiben sie saftig. ●



ALB-GOLD Nudeln im umweltfreundlichen Papierbeutel.
Mehr unter alb-gold.de/papier