

# Edelkastanie

Förderkreis  
Bodensee  
Naturmuseum



## Baum des Südens

*Ihre Früchte, die Maronen, haben einen hohen Stärke-Gehalt und sind reich an Kalium und wichtigen Proteinen. Als „Maroni“ werden häufig besonders große und süße Früchte bezeichnet, die sich leicht schälen lassen.*

## Maronen-Grundrezept

Maronen kreuzweise einritzen und dabei möglichst den Kern nicht verletzen. In kaltem Wasser aufsetzen, 4 min. blanchieren und anschließend abschütten und pellen. Als Topping für Salate oder Geschnetzeltes grob hacken und rösten. Für Püree über Wasserdampf garen, bis sie zerfallen.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Maronen bis zum 17. Jahrhundert in wärmebegünstigten Regionen ein wichtiges Volksnahrungsmittel waren und früher als „Kost der Armen“ bei Missernten das Überleben der Bevölkerung sicherten? „Ein Baum pro Kopf“ rechneten früher die Kleinbauern der italienischen und schweizerischen Alpensüdtäler und auch der Balkanländer.

.....

## Hähnchen mit Maronen-Füllung

1 Hähnchen (oder 1 Ente) mit Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 2 Birnen und 200 g Champignons klein schneiden und das Hähnchen damit füllen. 2 Tassen Hühnerbrühe zugießen und 30 min. bei

200°C im Backofen backen. Danach das Hähnchen halbieren, die Hälften in die Hühnerbrühe legen und die Füllung mit 500 g geschälten Maronen garnieren. Noch 2 Tassen Wasser zugeben und 45 min. bei 200°C im Backofen kochen.

## **Bandnudeln mit Lauch und Maronen**

2 Stangen Lauch der Länge nach vierteln, in 5-10 cm lange Stücke schneiden und 1 Pck. Maronen (vakuumverpackt) grob hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Maronen darin anbraten, etwas Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Den Lauch untermischen und mit Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Thymian und Gemüsebrühe nach Bedarf würzen. 1 Knoblauchzehe dazupressen und mit 200 ml Sahne ablöschen. 200 g breite Bandnudeln bissfest kochen und abschütten und nebenbei in einer kleinen Pfanne gehackte Mandeln leicht anrösten. Die Sauce über die Nudeln gießen und frisch gehobelten alten Parmesan sowie die Mandelsplitter darüber streuen.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... die Edelkastanie zu den Buchengewächsen gehört und nicht mit der Rosskastanie verwandt ist? Der gleiche Name bezieht sich nur auf die äußere Ähnlichkeit ihrer Früchte.

.....

## **Vermicelles-Dessert**

500 g gekochte und geschälte Maronen durch eine Spätzle-Presse drücken. Mit Kirsch tränken, kühl stellen und 1 Std. durchziehen lassen. Dessertschalen mit Meringue auskleiden und die Vermicelles dazugeben. Mit einem Sahnehäubchen und einer kandierten Kirsche garnieren.