

Maronen / Hokkaido / Sellerie / Petersilie

Esskastanien / Maronen zubereiten

Im Backofen rösten: Schneide als erstes mit einer Schere den spitzen Pinsel der Maronen ab. Schlitze mit einem scharfen Messer ein Kreuz in die Schale der Maronen. Dies ist wichtig, damit die Maronen durch die Hitze nicht aufplatzen. Je nach Größe der Esskastanie sollte der Kreuzschnitt etwa anderthalb Zentimeter lang sein.

Nun kannst du die Maronen bei 175 Grad und Umluft in den Backofen geben. Stelle neben die Maronen noch eine Schale mit Leitungswasser, damit die Maronen beim Rösten nicht austrocknen. Schau nach etwa 20 Minuten, ob die Maronen bereits fertig sind. Dies erkennst du daran, dass sich die Einkerbungen deutlich geöffnet haben und die Schale etwas dunkler ist (siehe Bild). Dann kannst du sie aus dem Ofen nehmen und die Schalen entfernen. Heizt dein Backofen nur langsam auf 175 Grad hoch, können die Maronen bis zu 30 Minuten im Ofen benötigen.

Im Topf kochen: Schlitze die Maronen zuerst kreuzweise ein. Etwa anderthalb Zentimeter sollten der Einschnitt lang sein und bis an das Fruchtfleisch reichen. Anschließend kochst du die Maronen in leicht gesalzenem Wasser für etwa 20 Minuten. Wenn die Schale an den Einkerbungen weit aufgeplatzt ist, sind die Maronen fertig. Dann kannst du sie noch etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen.

Für Eilige in der Mikrowelle: Schneide die Schale der Maronen mit einem scharfen Messer kreuzweise ein. Lege sie mit dem Kreuz nach oben auf einen mikrowellengeeigneten Teller. Stelle den Teller ohne Abdeckung in die Mikrowelle und erhitze die Maronen auf höchster Stufe für eine Minute. Je nach Modell der Mikrowelle kannst du die Maronen auch bis zu drei Minuten garen. Nimm die heißen Esskastanien aus der Mikrowelle und lasse sie kurz abkühlen, bevor du die Maronen schälst.

Kürbis-Sesam-Dip

500g Kürbis z.B. Hokkaido

100–150 ml Wasser

4 EL Tahin (Sesammus)

2 EL Zitronensaft

½ TL Kreuzkümmel (Cumin)

1 TL Pfeffer

Ca. TL Meersalz

3-4 EL frisch gehackte Korianderblätter

Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Mit Wasser etwa 12-15 min gar kochen. Dann mit dem Pürierstab pürieren. Mit den restlichen Zutaten verrühren und nach Belieben warm oder kalt servieren. Tipp: Geben Sie diesem Dip auch einmal gehackte Oliven, in Olivenöl eingelegte Kapern oder geröstete, gehackte Sonnenblumenkerne bei. Je nach Vorliebe können Sie zusätzlich noch mit etwas Cayennepfeffer oder Curry würzen. Zu Fladenbrot, Nudeln etc.

Rote-Bete-Rohkostsalat

2 Rote Bete

2 säuerliche Äpfel z.B. Elstar

2 TL Meerrettich

1 Becher Saure Sahne

1 Bund Petersilie oder Schnittlauch

Salz

Rote Bete schälen und grob reiben. Äpfel in Würfel schneiden. Marinade aus Meerrettich, Salz, saurer Sahne über die Rote Bete und Äpfel gießen. Petersilie oder Schnittlauch hacken und über den Salat streuen.

Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse und Feta

½ Hokkaido-Kürbis

250g Sellerie

2 kleine Rote Bete

2 kleine Möhren

2 rote Zwiebeln

je 1 TL getr. Thymian, Rosmarin und Salbei

Raps- oder Olivenöl

200g Belugalinsen

1 Lorbeerblatt

1 geh. TL Gemüsebrühe

1 Pck. Feta

2 EL dunkler Balsamico-Essig

Salz & Pfeffer

Die Belugalinsen mit Wasser, einem Lorbeerblatt, Brühe und gemahlenem schwarzen Pfeffer aufkochen und ca. 20 Min. bissfest kochen.

Das Gemüse in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit dem Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 25-40min garen (die Rote Bete sollte noch leicht bissfest bleiben).

Die Linsen abgießen, evtl. nachsalzen und mit Balsamico vermengen. Das Ofengemüse samt Öl aus der Form zu den Linsen geben. Den Feta darauf bröckeln und final abschmecken.

Sellerie-Schnitzel

Man schneidet geschälten Knollensellerie in 2 cm dicke Scheiben und gart sie für 5-8 min in Salzwasser. Abtropfen lassen, dann panieren.

Panade vegan: 2 EL Mehl mit ca. 1 EL Wasser zu einer dickflüssigen Pampe anrühren. Die Selleriescheiben damit bestreichen, dann in einer Panade aus Semmelbröseln, Rosmarin und Salz wenden.

Panade mit Käse:

Mit Steakgewürz oder Kräutersalz bestreuen; in Mehl und dann in verquirltem Ei wenden, dann eine Panade aus 75g feingeriebenem Bergkäse, 150g Paniermehl und 2 EL Sesamsamen beidseits fest andrücken.

Jetzt die Selleriescheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passen Kartoffelecken aus dem Ofen und ein frischer Salat.

Petersilienpesto

2 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

100g Sonnenblumenkerne

1 TL Zitronensaft und 1 TL Abrieb von der Schale

Salz & Pfeffer

Ca. 150 ml natives Rapsöl

Wasche die Petersilie und schäle den Knoblauch.

Röste nun die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl an, bis sie duften.

Gib nun die Petersilie, den Knoblauch, die Kerne, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer bzw. die Schüssel. Schmecke das Pesto mit Salz und Pfeffer ab.

Gib nach und nach das Öl hinzu und mixe bzw. püriere das Ganze, bis es eine schöne Konsistenz hat.