

# Esskastanien / Lauch / Sellerie / Rote Bete

## 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. 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 sie schälst.

## Zuckerhutsalat mit Rote Bete und Sonnenblumenkernen

<i>1 Zuckerhut</i>	<b>für die Soße:</b>
<i>1 kleine bis mittelgroße Rote Bete</i>	<i>Sonnenblumenöl</i>
<i>Eine Handvoll Sonnenblumenkerne</i>	<i>Zitronensaft</i>
	<i>Salz</i>

Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Salz verrühren. Ein Handvoll Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten und dazugeben. Zuckerhut fein schneiden, Rote Bete fein raspeln, alles miteinander mischen.

## Lauch in Sahne

*1 kg Lauch*  
*125 ml Gemüsebrühe*  
*2 EL Butter,*  
*1 Prise Zucker*  
*4 EL Milch*  
*1 EL Speisestärke*  
*2 EL Crème fraîche*  
*1 Prise Salz*  
*weisser Pfeffer*  
*1 Messerspitze Muskat*

Wurzeln vom Lauch abschneiden, das äussere Grün entfernen, die Stangen halbieren, unter fließendem Wasser abspülen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Lauch darin kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Leicht würzen und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten garen. Den Lauch mit einem Schaumlöffel heraus heben und warm stellen. Milch und Stärke im Becher verquirlen, unter die Garflüssigkeit rühren und einmal kurz aufkochen. Sauce vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren und über den Lauch giessen.

## Sellerie-Lauch-Gratin

*400 g Sellerie*  
*250 g Lauch*  
*200 ml Gemüsebrühe*  
*½ Bund fein geschnittene Petersilie*  
*abgeriebene Schale einer Zitrone*  
*1-2 EL Sesamsamen*  
*100 ml Sahne*

*Reibkäse nach Geschmack (ca. 100 bis 200g)*

Sellerie in Viertel schneiden, dann in Scheiben teilen. Lauch in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse in der Gemüsebrühe zugedeckt knapp weich kochen, dann zusammen mit der Brühe in eine feuerfeste Form geben. Petersilie, Sesam sowie die abgeriebene Zitronenschale mischen und über das Gemüse verteilen. Danach noch die Sahne darüber gießen und den Reibkäse darüber verstreuen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen und den Gratin während 10 min in der Mitte des Ofens garen.

## Selleriesuppe mit Ingwer

*1 Stange Lauch in feine Ringe geschnitten*  
*1 Knoblauchzehe, klein geschnitten*  
*Olivenöl,*  
*4 Möhren, grob gewürfelt*  
*4 geschälte Kartoffeln, grob gewürfelt*  
*1 Lorbeerblatt*  
*1 große Sellerieknolle, in Würfel geschnitten*  
*Muskat*  
*frischer, geriebener Ingwer oder Ingwer gemahlen*  
*Gemüsebrühe nach Geschmack*  
*1 Becher süße Sahne*  
*Petersilie zum Garnieren*

Lauch und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Olivenöl glasig dünsten. Das Lorbeerblatt dazugeben. Möhren-, Kartoffel- und Selleriewürfel zum Lauchgemüse geben. So viel Wasser angießen, daß das Gemüse bedeckt ist und bei geschlossenem Topf in ca. 15 bis 20 min. gar dünsten. 1 Prise Muskat, Gemüsebrühe nach Geschmack dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren. Die Sahne unterrühren und soviel gemahlenes Ingwergewürz dazugeben, bis die Suppe einen zart pfeffrigen Geschmack hat. Mit Petersilie bestreut servieren.

## Rote Bete-Gemüse – ganz einfach

*Eine große Zwiebel (ca. 350g)*  
*ca. 500-600g Rote Bete (eine große)*  
*1 Becher Crème fraîche*  
*1 TL Salz*  
*etwa 250 ml Wasser*  
*evtl. Nelkenpulver*

Zwiebel grob würfeln, Rote Bete grob raspeln zusammen dem Salz im Wasser garen. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren. Wer mag, kann mit Nelkenpulver abschmecken. Passt zu Pellkartoffeln. Ein leckeres, wärmendes Gericht.