



ORF extra

Maroni-Cookies

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Es ist wieder soweit: Hände am Maroni-Stanzel wärmen - so lange, bis sie aufgeessen sind. Die Edel- oder Esskastanien - die übrigens mit den ungenießbaren Rosskastanien gar nicht verwandt sind - sind wahrscheinlich das gesündeste, was man am Christkindlmarkt essen kann: basisch, glutenfrei und sehr darmfreundlich.

Die gewöhnliche Esskastanie war vor dem Erdäpfelanbau ein geschätztes Stellen Grundnahrungsmittel für eine breite Bevölkerungsschicht. Und jetzt werden diese alten Rezepte sogar wieder modern: Edelkastanien als Suppeneinlage oder als Beilage zu Gemüse und Fleisch. Maroni sind Nüsse, werden aber wie Gemüse, gekocht oder geröstet gegessen.

Im Winter ersetze ich eine Mahlzeit gerne durch eine Portion geröstete Maroni. Sie machen mich lange satt und sind trotzdem ganz leicht verdaulich. Das empfehle ich auch Menschen mit Einschlafschwierigkeiten, Sodbrennen oder Gastritis. Wenn Sie die Maronen zuhause nicht weich bekommen, schälen Sie die Maroni im rohen Zustand und geben Sie sie nachher in den Dampftopf.

Das Kastanienmehl zum Brot- oder Mehlspeisebacken bekommen Sie im Reformhaus. Von diesem Mehl sind vor allem Gesundheitsbewussten und Allergiker sehr begeistert. Ich mag es, weil es angenehm süßlich schmeckt. Ich backe damit heute ein **köstlich-einfaches Rezept: „Eule Maroni-Cookies“**.

Sie heißen so, weil meine Maroni aus dem Zwergohreulen-Schutzgebiet Rosalia-Kogelberg stammen. Ich verrühre 50 g weiche Butter mit 100 g Zucker, würze mit Kardamom, echtem Vanillepulver und Tonkabohne, gebe 1 TL Natron und ½ Liter Wasser dazu und rühre um.

Dann mische ich ca. 100 g Kastanienmehl, 1 TL Backpulver und eine Prise Salz und siebe es dazu. Zum Schluss brösle ich noch gekochte Maroni dazu und streue Schokostücken hinein.

Und jetzt setze ich mit einem geölten Löffel die Portionen auf das Backblech. Nach ca. 12 Minuten bei 180 Grad C. sind sie fertig.

Perfekt für Tee am Kaminfeuer! Damit wünsche ich Ihnen einen zauberhaften Advent.

