

HERBSTFRÜCHTE



■ Fotos: Heinz Duttmann (15), Winfried Heinze (2)

Wer bei einem Herbstspaziergang oder auf dem Wochenmarkt frische Maronen, also Esskastanien, entdeckt, kann sie zu Hause im Backofen rösten. Zunächst die Früchte gründlich waschen und eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Frische Kastanien gehen unter, alte und wurmstichige schwimmen an der Wasseroberfläche und können leicht aussortiert werden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Schale mit Wasser hineinstellen. Die Kastanien auf der gewölbten Seite quer oder kreuzweise einritzen, sodass Schale und die darunterliegende braune Samenhaut durchtrennt werden. Mit der gewölbten Seite nach oben auf einem Backblech verteilen und 15 bis 20 Minuten im Ofen rösten. Dabei springen die Einkerbungen weit auf und die Schale verfärbt sich etwas dunkler. Anschließend die Früchte in ein feuchtes Handtuch wickeln und etwas abkühlen lassen. Die Maronen schälen und noch warm genießen. Eine nussig-süßliche Knabberei für zwischendurch.