

# MARONISCHAUMSÜPPCHEN

## EDELKASTANIE *Castanea sativa*

Maroni wirken zusammenziehend, verdauungsfördernd und stärkend. Bei Erschöpfung Kastanien essen. Sie sind basisch, beruhigen und stärken die Nerven. Auch bei Venenschwäche, Durchfall oder Husten helfen sie.

Maroni beinhalten Kohlenhydrate, Stärke und Saccarose, essentielle Aminosäuren, Fette, Proteine, Linolensäure, Kalium, Natrium, Vitamine der B-Gruppe. Das Mehl aus Edelkastanien ist glutenfrei und kann mit anderen Mehlen gemischt in Brot verarbeitet werden. Früher zählten Maroni in Italien und Frankreich zum Hauptnahrungsmittel. Heute werden sie zu Gnocchi, Pasta, Brot, Polenta, Müslis und Likör verarbeitet.

## MARONISUPPE

2-3 Schalotten, 400 g Maroni geschält, 1 Lauch, 1 Kartoffel, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 100 - 150 ml Schlagobers

Schalotten fein schneiden und in Olivenöl glasig andünsten. Mit der Suppe aufgießen. Maroni dazugeben und köcheln lassen. 6 Stück beiseite legen und den Rest pürieren. Würzen. Die 6 Maroni klein schneiden und in die Suppenschalen geben. Schlagobers schlagen und eine Löffel voll auf die Suppe geben.

Ich habe geröstete Bucheckerl dazu gemacht. Auch lecker.

