

Edelkastaniensuppe



Festliche Vorspeise und Hausmittel bei Kälte und Schwäche.

optional vegan

Vorbereiten 10 Minuten

Garen 20 Minuten

Für 4 Portionen

200	g	vorgearte Maronen (vakuumverpackt)
1		Zwiebel
100	g	Knollensellerie
200	g	Petersilienwurzeln
1	EL	Butter
600	ml	Gemüse- oder Hühnerkraftbrühe
1		Lorbeerblatt
100	ml	Sahne oder pflanzlicher Sahneersatz
100	ml	Weißwein oder Sherry
2	EL	magere Speckwürfel oder 4 Walnüsse
1	Msp.	geriebener Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Gemüse waschen, putzen und fein würfeln. Gemüse in Butter leicht andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Vier Kastanien beiseitelegen. Übrige Maronen, Brühe und Weißwein zum Gemüse geben. Aufkochen und ca. 20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Maronen weich sind.
2. Speckwürfel in der Pfanne knusprig braten oder Walnusshälften trocken anrösten. Die 4 Kastanien in Scheiben schneiden und kurz mit braten. Bei frischem Thymian die Blättchen abzupfen und fein hacken. Speck oder Walnüsse, Kastanienscheiben und Thymian mischen und warm stellen.
3. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen, Sahne zugeben und alles fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss mild würzig abschmecken. Der feine Geschmack der Kastanien sollte nicht überdeckt werden. In vorgewärmten Tellern mit der Speck- bzw. Walnuss-Kastanien-Thymian-Mischung bestreut servieren.

Tipps

- Vorgegarte Edelkastanien gibt es in gut sortierten Lebensmittelgeschäften.
- Selbst gesammelte oder gekaufte frische Maronen sollten noch prall und nicht ausgetrocknet sein. Es werden ca. 300 g ungeschälte Maronen benötigt.
- Frische Maronen kreuzweise einschneiden und 20 Min. in Wasser kochen oder im Dampf garen, schälen und wie vorgegarte Edelkastanien weiterverwenden.

Rezeptwirkungen nach TCM

Vermeehrt Qi (Funktionskreise Magen, Milz, Lunge, Niere), wärmt Yang (Milz, Niere), bewegt Blut und fördert die Verdauung.