

MARONENSUPPE (FÜR 4 PERSONEN)

Die Liebe geht sprichwörtlich durch den Magen und wir können dies in Form von schmackhaften, saisonalen, regionalen und vollwertigen Speisen zelebrieren. Unter den oben genannten Aspekten hebt dies nicht nur unsere Stimmung, sondern kommt auch unserer Gesundheit zugute. Verbinden Sie das Kochen doch mit einem schönen Spaziergang im Wald und halten Sie Ausschau nach Esskastanien. Vielleicht ist dies ein Anlass für einen Ausflug in unsere umliegende Region, zu einem Ort an dem Bäume mit Esskastanien zu finden sind. Falls Sie Lust haben sollten auf eine wärmende, nährnde und wohlschmeckende Suppe, dann kommt folgendes Rezept vielleicht gerade gelegen....

Zutaten:

- 500g Maronen
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 750ml Gemüsebrühe (750ml Wasser+2TL. Instantbrühe)
- 100ml Sahne
- 1EL Butter oder Öl
- Salz/Pfeffer/Muskat

Zubereitung:

Die Maronen vor dem Kochen am unteren Ende mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden (ist etwas beschwerlich, dafür garen sie besser und lassen sich im Anschluss leichter schälen) Die Maronen dann ca. 25. Minuten mit ausreichend Wasser bedeckt kochen, anschließend kalt abschrecken und schälen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter andünsten. Die Kartoffeln und die Maronen dazu geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und alle Zutaten 20-25 Min. köcheln lassen und danach alles fein pürieren. Die Sahne hinzugegeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Serviert mit einem Klecks geschlagener Sahne obendrauf bekommt die Suppe einen zusätzlichen Pfiff.

