AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	Winter	Italien

MARRONI IM BACKOFEN



Rezept: www.waskochen.ch - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Einst ein Hauptnahrungsmittel Südeuropas, heute Streetfood in den kalten Monaten. Marroni sind sehr gesund: energiereich, fettarm und reich an Vitamin B, C und E.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

40	Edelkastanien

ZUBEREITUNG

1. Marronihaut quer über die runde Seite mit einem scharfen Messer ohne Wellenschliff einschneiden.
2. Rund 1 Std. in kaltes Wasser legen.
3. Backofen auf 225° C vorheizen. Marroni mit der Schnittstelle nach oben ca. 30 Min. backen. Nach 15 Min. 3 dl Wasser dazugeben und dann schnell die Tür wieder schliessen. Die Marroni sind essbereit, wenn sich die Schalen gut geöffnet haben.

TIPP: Andere Kniffs, damit sich die Schalen gut öffnen:

- Wassergefäss aufs Blech während dem Backen stellen.
- 10 Min. vor Backende ein nasses Stofftuch auf die Marroni legen.
- Nach dem Backen Marroni mit einem feuchten Tuch bedecken.