

Marroni Heiss geliebt

Als Hand- und Magenwärmer vom Marronistand wecken die braunen Früchte in der kalten Jahreszeit nostalgische Gefühle. Nun feiern sie ihr Comeback in der Küche.

Für die ärmere Bevölkerung südlich der Alpen war die Marroni im letzten Jahrhundert das wichtigste Grundnahrungsmittel und wurde als Polenta, Suppe oder einfach mit Milch aufgetischt. Kein Wunder, wurde der Kastanienbaum als Brotbaum bezeichnet, machen doch seine feinsüsslichen Früchte mit hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen trotz niedrigem Fettgehalt satt. Von Oktober bis Februar sind frische Kastanien aus dem Tessin, dem Bergell, aus Italien, Spanien, Frankreich oder Portugal erhältlich.

Tipps:

- Frische Kastanien sind einige Tage gekühlt haltbar.
- Kastanien samt Schale, mit dem Messer eingeschnitten, können tiefgekühlt und noch gefroren gekocht oder im Ofen geröstet werden. Siehe auch Seite 36.



Kastanien auf gewölbter Seite mit Marronischneider oder Messer einschneiden. 4–6 Minuten portionenweise kochen.



Noch heiss schälen. Doch Achtung: Zu lange gekochte Marroni brechen beim Schälen, bei zu kurz gekochten bleibt das Häutchen haften.

MIGROS



Red Hokkaido und Roter Knirps/Potimarron: Marroniaroma, für Desserts, Gebäck.



Acorn: Feines Nussaroma, sowohl für süsse als auch pikante Gerichte geeignet.



Etampes rouges: Für alle Gerichte geeignet, ausgehöhlt als Servierschüssel verwendbar



Kalebasse: Festes Fleisch, das sich für alle Gerichte eignet. Sehr lange haltbar.

Kürbis-Parade

Die Natur hat die Familie der Kürbisse üppig ausgestattet. Von Weiss über Gelb, Orange, Korallenrot bis Grün und Grau reicht die Farbpalette. Und kugelig, keulenförmig, oval oder turbanartig stehen die Formen den Farben in nichts nach. Kleine Kürbisse eignen sich optimal für den Single-Haushalt, während die grössten eine ganze Festgemeinde sättigen können.

Genauso vielseitig ist auch ihr Einsatz in der Küche. Kürbisse regen zu kulinarischen Experimenten an – ob süss oder pikant – deren Resultate sich in ausgehöhlten Kürbisschalen überraschend anrichten und servieren lassen. Das dunkelgrüne Kürbiskernöl verleiht Speisen einen nussigen Geschmack.

Kürbis-Püree

Entkernte Kürbishälften auf einem mit Backpapier belegten Blech in der Ofenmitte 20–45 Minuten (je nach Grösse) bei 200 °C garen. Wer ein feuchtes Püree braucht, z.B. für Suppe oder Sugo, verwendet das Kürbiswasser, das sich in der Mitte sammelt, mit. Wer hingegen ein trockenes Püree benötigt, z.B. für Desserts oder Gebäck, giesst das angesammelte Wasser ab. Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben und je nach Konsistenz mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Kürbispüree kann für pikante oder süsse Speisen weiterverwendet werden und ist etwa 6 Monate im Tiefkühler haltbar.

Die Kürbisse sind regional in unterschiedlicher Sortenvielfalt erhältlich.



Brodée galeuse: Feuchtes, zart-aromatisches Fleisch für Suppen, Gemüse und Püree.



Keulenzucchetti: Zartes Fleisch für alle gekochten Gerichte, unreif zum Rohverzehr.



Jack Be Little: Feines Nuss- und Marroniaroma, geeignet zum Füllen.



Muscade de Provence: Leichtes Muskatnussaroma, für Püree, Konfitüren, zum Backen.



Türkischer Turban: Festes Fruchtfleisch für Gemüse, Suppen und zum Füllen.



Spaghettikürbis: Spaghettiihnliche Fruchtfasern, wie Spaghetti mit Sauce servieren.

Herbstzeit ist Birnenzeit



BIRNEN FÜR DEN VORRAT

Frische Birnen eignen sich sehr gut zum heiss Einfüllen, sei es Mus oder Schnitze. Sie sind so als Begleiter zu Wild oder pur als Dessert schnell wieder zur Hand. Wer aus Birnen leckere Konfitüre machen will, sollte sie mit säuerlichen Früchten mischen oder mit Pektin einkochen, da sie arm an Säure sind. Fürs Tiefkühlen eignen sich Birnen hingegen nicht. Gedörrte Birnen bieten sich an als Snack für die kältere Jahreszeit oder für das traditionelle Birnbrot.

BIRNEN MIT VERGANGENHEIT

Ursprünglich von Kleinasien über Griechenland nach Europa eingeführt, hat sich die Birne bei uns zu einer der beliebtesten Früchte gemausert. Der Beweis? Pro Person und Jahr werden in der Schweiz ca. 7 kg des gelb-grünen bis rötlichen Obstes genossen.

Birnen sind sehr druckempfindlich, deshalb werden sie im Herbst hartreif geerntet und transportiert, damit die saftigen, zartschmelzenden Früchte erst beim Konsumenten die Genussreife erlangen.

BIRNEN IN BEGLEITUNG

Käse ist der klassische Begleiter für die feine Frucht. Aromatische Frisch- und Edelpilzkäse, Ziegenkäse, Blauschimmelkäse und kräftiger Hartkäse passen hervorragend. Von den herzhaften Wildgerichten im Herbst sind die mit Preiselbeeren gefüllten Birnen nicht mehr wegzudenken.

Nelken, Piment, Rosmarin, Vanille oder Lavendel verleihen Birnengerichten eine besondere Note. Ausprobieren lohnt sich.



MIGROS



BIRNEN MIT BIRNEN VERGLEICHEN

	Guyot	Williams	Gute Luise*	Kaiser*	Packhams	Conférence*
Frühsorte	●					
Herbstsorte		●				
Lagersorte			●	●	●	●
Zum Rohessen	●	●	●	●	●	●
Zum Kochen	●	●	●	●		
Zum Einmachen	●	●	●		●	
Zum Dörren		●	●	●		●
Süss		●	●	●		●
Süss-säuerlich	●				●	

*in der Migros erhältlich