



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Rezept Maronensuppe - ideal für die kalte Jahreszeit

Draußen herrscht miesestes Wetter: nasskalt und iggiglich. Damit uns warm ums Herz wird, gönnen wir uns heute mal eine neue Suppe. Das Kochen incl. Rezept machen wir gemeinsam. Und Oma Edith bringen wir nachher eine große Portion vorbei. Mal schau'n, was sie sagt.



Foto [koeln-fotodesign.de](http://koeln-fotodesign.de) - Rezept Norbert Fricke

### MARONENSUPPE

Ich stelle mir eine sämige Suppe vor, die einerseits den vollen nussigen Maronen (Kastanien-) Geschmack, aber neben etwas Süße auch eine leichte Schärfe hat (das wärmt so schön). Ach ja, Säure und Salz dürfen natürlich nicht fehlen. Jede Suppe fängt mit einer glasigen Zwiebel an. Also: einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL Sesamöl reingeben, 1 Zwiebel klein hacken und in dem heißen Öl anschwitzen. Sobald die Zwiebelstücke schön glasig sind, mit einem halben Glas trockenen Wermut (oder Weißwein) ablöschen. Den Alkohol kurz verdampfen lassen, dann mit einer kleinen Dose Kokosmilch (450 ml) auffüllen und die Hitze reduzieren. Jetzt eine kleine Dose Maronenpüree (250 g) einrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Mit einem Zauberstab die Suppe gründlich pürieren. Die Hitze wieder reduzieren und die (vakuumierten) Maronen großzügig hinzufügen. Jetzt schmecken wir die Suppe ab. Gemäß unserem Geschmacksziel fehlen ja jetzt noch: Salz, Chili, Zitrone, Pfeffer, Zucker Die Schärfe können wir mittels Chilisalz oder einer kleinen, getrockneten und entkernten Chilischote erreichen. Diese köcheln wir eine halbe Stunde mit und entfernen sie dann. Eine erfrischende Säure erreichen wir über die abgeriebene Schale einer gut gewaschenen Bio-Zitrone und deren Saft. Die Süsse balancieren wir mit etwas Läuterzucker aus. Ihr könnt dazu aber auch Erdnusscreme verwenden. Das unterstützt den nussigen Geschmack. Jetzt die Suppe noch ca. ½ Std. ohne Hitze ziehen lassen und die Konsistenz je nach Wunsch mit Mineralwasser korrigieren. Dann in bauchigen Gläsern ggf. mit einem Klecks Sauerrahm servieren. Dazu passt ein gut gekühlter feinherber Riesling von der Nahe. Jetzt ist uns das Wetter auch völlig egal.