



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Pilaw mit Maronen und Quitte

Pilaw findet sich in vielen Küchen. Unter verwandten Namen im kompletten Nordafrikanischen – orientalischen – arabischen Raum. Es handelt sich immer um mit Reis gekochtes Gemüse. Häufig wird auch Fleisch mitgekocht. Aber da Fleisch teuer und eher selten ist, finden sich viele Pilaw Gerichte mit Gemüse.

Für dieses Gericht habe ich drei meiner Lieblings-Gemüse/Früchte ausgesucht: Maronen, Kürbis und Quitten.

Es ist ein saisonales Gericht – denn alle drei sind Herbst-Gemüse. Maronen und Quitten gibt es frisch erst ab Oktober. Jeder gut sortierte Gemüse-Händler sollte sie führen – aber ganz sicher findet ihr sie in türkisch/arabischen Supermärkten. Fragt aber mal im Bekanntenkreis rum: oft stehen in Gärten alte Quittenbäume und biegen sich unter der Last der köstlichen Früchte. Quittenbaum-Besitzer sind oft verzweifelt und froh über jeden, der ihnen welche abnimmt. Denn die Bäume tragen reichhaltig und die Frucht ist heute unmodern geworden.

Die Quitte stammt aus dem Kaukasus und es gibt Spuren, dass sie schon seit 4000 Jahren kultiviert und angebaut wird. Im gesamten Arabisch-orientalischen Raum kennt und schätzt man sie. Aber auch in Europa war sie lange sehr populär. Heute ist sie unbeliebt geworden – denn ihre Verarbeitung ist mühsam. Sie ist pelzig und muss erst

abgewaschen werden. Sie ist hart und es kostet Mühe und Kraft sie klein zu schneiden. Sie ist roh sehr, sehr sauer. Aber ihr Duft und ihr Geschmack sind unvergleichlich. Und wer ihr einmal verfallen ist, der bleibt ihr ewig treu.

Ich habe intensive Duft-Erinnerungen an den Herbst, wenn meine Oma Quittengelee einkochte. Ich habe ihren Dampf-Entsafter geerbt und dampfe jedes Jahr Quitten zu Mus und Saft und koche dann Quittengelee und süßen Saft ein. Der Saft ist mit einem Salbeiblatt und Prosecco ein köstlicher, frischer Aperitif. Wer braucht Hugo, wenn man Quitten haben kann! .-)

Auch Quittenmus zu Pfannkuchen – oder die Mischung Quitten-Apfelmus sind köstlich. Quitten zusammen mit Kandiszucker und Rum eingelegt, ergeben einen köstlichen Quittenlikör. Und – da sie so hart sind, eignen sie sich wundervoll zum Mitkochen in Eintöpfen und geben diesen einen besonderen, fruchtig-süß-sauren Geschmack.

Maronen – oder Esskastanien – kenne ich auch aus meiner Kindheit. Im klimatisch milden Rheintal aufgewachsen waren wir verwöhnt, weil in den Gärten sogar Feigen und andere Exoten gediehen. Die Maronen-Bäume standen früher überall. Das Mehl aus der stärkehaltigen Frucht war lange, lange Zeit ein Arme-Leute Essen.

Für mich waren sie als Kind schon eine Köstlichkeit und fest mit der Winter-Weihnachtszeit verbunden. Mein Vater arbeitete „in der Stadt“ und nutzte den Zug, um zur Arbeit zu kommen. Am Bahnhof stand im Winter ein Maroni Verkäufer. Und alle paar Tage kaufte mein Vater dort eine Papiertüte voll heißer Maroni, packte sie in seine Wollhandschuhe ein und steckte sie in seine Manteltasche. So warm gehalten wurden sie mir dann zu Hause überreicht. Ich konnte mir nichts Besseres vorstellen.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Heute behalte ich die Gemüse-Auslagen der Supermärkte ab Ende Oktober scharf im Auge und kaufe Maronen, sobald ich die ersten finde. Die Schale mit einem Messer eingeritzt und im Backofen bei 200 Grad geröstet sind sie in 20 Minuten gar und für mich nach wie vor der leckerste Snack.

Zum Einritzen verwendet man am besten ein Messer mit geriffelter Klinge. Vorsichtig arbeiten: an der glatten, runden Außenseite rutscht man schnell mal ab.

Man erkennt, dass die Maronen gar sind, wenn die Schale sich an der Schnittkante zurückpellt. Kreuzweise eingeritzt schälen sie sich am leichtesten.



Da ich mir aber auch das Leben gerne leichter mache und viel und oft mit Maronen koche, habe ich auch immer bereits vorgekochte, vakuumierte Maronen zu Hause. Ich kaufe einfach im Herbst, zur Maronen-Saison einen ganzen Stapel dieser Pakete und verbrauche sie dann über das Jahr. Probiert mal Maronen-Suppe (Rezept im Blog), Maronen-Kartoffel-Püree, Maronen-Rosenkohl-Curry (mit Kokosmilch und Currypulver) oder Maronen-Gnocchi mit einem Teig halb aus Kartoffeln und halb aus Maronen.

Im Prinzip kann man für dieses Gericht aber jedes Gemüse verwenden. Wenn ihr das Gericht mögt, dann probiert es mit anderen Gemüsesorten aus. Typisch ist die herzhaft fruchtige Komponente. Wenn ihr also andere Varianten ausprobieren, dann verwendet anstatt der Quitte frische Feigen (erst ganz zum Schluss untermischen, weil sie so weich sind!), frische Granatapfelkerne (auch erst zum Schluss untermischen) oder getrocknete Aprikosen oder Datteln.

Vorschläge von meiner Seite:

Möhren/getrocknete Aprikosen/Kartoffeln

Pastinaken/Granatapfelkerne/Möhren

Grüne und gelbe Schnitzbohnen/getrocknete Aprikosen/Petersilienwurzel

Süßkartoffeln/Feigen/frische Paprika





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten ca. 6 Personen

1 Tasse Basmati Reis
1 Tasse Bulgur
1,5 EL vegane Butter oder Margarine
1,5 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 große Quitte
300 g Kürbis
300 g Kastanien
4 Tassen Gemüsebrühe
½ TL Zimt
Saft 1 Zitrone
Salz
Pfeffer



1. Den Kürbis schälen und in daumendicke Stücke schneiden.
2. Die Quitten schälen, entkernen und sofort daumendicke Spalten schneiden. Sofort in Zitronen-Wasser einlegen, damit sie nicht braun werden.
3. Frische Maronen einritzen, im Ofen rösten und pellen. Vakumierte Maronen aus der Packung nehmen und bereits stellen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Öl und vegane Butter zusammen erhitzen und dann auf mittlere Hitze zurück schalten. Die Zwiebeln darin langsam anrösten. Das dauert bis zu 15 Minuten, ist aber wichtig für den charakteristischen Geschmack.
6. Wenn die Zwiebeln gleichmässig gebräunt sind, den Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
7. Den Reis und Bulgur zugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls anrösten, bis der Reis „glasig“ aussieht.
8. Das Gemüse in den Topf geben, Brühe angießen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze gar kochen.
9. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zitrone abschmecken.

