

Vorspeise

Stachys-Marroni- Teller

Beilage

100g getrocknete Marroni
200g Stachys

Sauce

1/2 dl/150 ml Marroni-Kochwasser
1 TL Maisstärke
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Balsamico-Essig
Meersalz

1 Die getrockneten Marroni über Nacht in viel Wasser einweichen, im Einweichwasser etwa 60 Minuten kochen, bis die Früchte weich sind. Abgießen und etwa 1/2 dl/150 ml Wasser auffangen und sieben. Marroni putzen, d. h. die braunen Einschnime und die Schalenreste mit einem spitzen Messer entfernen.

2 Die Stachys unter fließendem Wasser gründlich reinigen, über Dampf knapp weich kochen, 5 Minuten.

3 Maisstärke mit dem Marroni-Kochwasser unter Rühren erhitzen, kurz köcheln lassen, mit Pfeffer, Essig und Salz würzen. Marroni und Stachys zufügen und erhitzen.

Variante Die getrockneten durch tiefgekühlte Marroni ersetzen. Gefroren zur Sauce (Marroni-Kochwasser durch schwache Gemüsebrühe ersetzen) geben, etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Mahlzeit

Gebratene Stachys mit Kräutern

2 EL Olivenöl extra nativ
200g Stachys
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver
Meersalz
3 EL gehackte Kräuter,
z. B. Rosmarin, Salbei, Thymian

1 Die Stachys unter fließendem Wasser gründlich reinigen, über Dampf knapp weich kochen, etwa 5 Minuten. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Stachys im Olivenöl bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Würzen. Die Kräuter unterrühren.

Zum Rezept Gebratene Stachys sind eine Delikatesse! Mit Nüssli-/Feldsalat und gerösteter Baguette servieren.