

# Marroni-Gnocchi – einmal etwas anders

gekocht von Giuliana Bron nach einem Rezept von Erika Pitschi



Giuliana Bron

**Marroni sind sehr reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie liefern Ballaststoffe und enthalten nur zwei Prozent Fett. Schon Hildegard von Bingen, Heilkundige aus dem 11. Jahrhundert, empfahl, bei Kopfschmerzen und Nervosität Marroni zu essen.**

Jahrhunderte lang waren Marroni in der Schweiz ein Hauptnahrungsmittel. Das änderte sich, als die grossen Entdecker Mais, Kartoffeln, Reis und Nudeln aus Südamerika und Asien mitbrachten. Wer es sich finanziell leisten konnte, ass keine Marroni mehr, sondern verfütterte sie an die Schweine. Marroni wurden abschätzig das «Brot der Armen» genannt.

Giuliana Bron ist im Tessin aufgewachsen. Sie erinnert sich, dass auch in ihrer Familie Marroni wie Brot gegessen wurden. «Uns gehörte ein kleiner Marroni-Wald. Zuerst haben wir die Nüsse an die Sonne gelegt und eingeschnitten. Danach wurden sie in einer Pfanne, die an einer Eisenstange über dem Feuer hing, gebraten und zum Schluss fünf Minuten mit einem nassen Jutesack bedeckt.» Dann habe die Mutter eine Zeitung ausgelegt, die Marroni darauf gekippt und jeder habe sich bedient. «Dazu haben wir Käse gegessen und Milchkaffee getrunken. Es schmeckte himmlisch», schwärmt Giuliana Bron. Blieben Marroni übrig, wurden sie später in einem Schälchen Milchkaffee serviert. So, wie man es mit Brotbröckli macht.

Um Marroni haltbar zu machen, werden sie noch heute in speziellen Räucherhäuschen getrocknet. «Die gedörrten Marroni steckt man in Säcke und klopft so lange darauf, bis die Schalen wegfallen», erklärt Giuliana Bron. Diese Marroni werden vor dem Essen gekocht oder man macht Mehl aus ihnen. Dieses wiederum ist die Basis für die meisten gängigen Marroni-Gnocchi-Rezepte.

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Marroni
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Zitronensaft
- Zucker
- Butter



## Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale schon am Vortag kochen. In einem Topf Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Prise Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Marroni darin weich kochen. Nach etwa 20 Minuten das Wasser abgiessen, die Marroni auskühlen lassen und pürieren, bis eine feine Masse entsteht. Die gekochten Kartoffeln fein reiben und zur Marroni-Masse geben. Ei und Mehl sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben beifügen und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in daumendicke Rollen formen. Davon 2 Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Diese zu kleinen Kugeln rollen, mit dem Daumen in der Mitte etwas eindrücken oder mit dem Messer einschneiden, sodass sie die Form einer Marroni erhalten. Die Teig-marroni in gesalzenem Wasser 7 bis 9 Minuten lang blanchieren.

Wichtig: Nur immer eine kleine Portion aufs Mal in den Topf geben, damit die Gnocchi nicht aneinanderkleben. Die gekochten Marroni-Gnocchi gut abtropfen lassen und beiseitestellen, bis alle gekocht sind. Dann Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten.

Die Gnocchi mit herbstlichen Beilagen wie Rotkraut, glacierten Marroni und einem in Rotwein gekochten Apfel mit Preiselbeeren servieren. Auch Rosenkohl und Pilze passen gut. Statt als vegetarisches Hauptgericht können die Marroni-Gnocchi auch als Beilage zu einem feinen Rehrücken oder Hirschpfeffer gereicht werden.