



# Maronen im Backofen selbermachen



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 1025 kJ, 245 kcal, 62 g Kohlenhydrate, 3,66 g Eiweiß, 2,38 g Fett, 10,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

Laktose  
frei

veggie

## Zubereitung

Maronen sind ein absolutes Muss bei jedem Weihnachtsmarkt-Besuch und gehören zur festlichen Stimmung einfach dazu. Glücklicherweise kann man die leckeren Esskastanien auch ganz easy selbst im Backofen zubereiten! Los geht's:

### Step 1:

Zuerst den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maronen musst du an der Spitze mit einem Messer bis zum Fruchtfleisch kreuzweise einritzen.

### Step 2:

Eine ofenfeste Schüssel mit Wasser füllen und unten in den Backofen stellen. Nun die Maronen auf ein Backblech geben, am besten mit der eingeschnittenen Seite nach oben und für ca. 20 bis 25 Minuten rösten, bis die Schale aufgeplatzt ist.

### Step 3:

Danach die Maronen schälen und am besten noch warm essen.

## Zutaten

### Menge

500 g	Maronen
250 ml	Wasser

## Tipp

Für das richtige Röstaroma kann man die Maronen nach dem Backen noch 2 Minuten in einer sehr heißen Pfanne in der Schale rösten, bis die Schale leicht schwarz ist.