

# GEKOOKTE KASTANJES MET PASTA

## hoofdgerecht



### Ingrediënten

- 2 á 3 volle handen tamme kastanjes
- scheutje olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 pastinaken, in blokjes gesneden
- champignons, in blokjes gesneden
- de blaadjes van 2 takjes rozemarijn of tijm
- flinke scheut kokosmelk
- volkoren pasta

### Bereiding

- Zet een pannetjes water op het vuur en breng deze aan de kook.
- Snijd alle kastanjes bovenop kruislings in en kook deze voor ongeveer 6 minuten.
- Giet het water af en spoel de kastanjes met koud water af, nu ze nog warm zijn kun je ze makkelijker pellen.
- Kook de pasta volgens de verpakking en laat de blokjes pastinaak ongeveer 5 minuten even koken.
- Zet een koekenpan op het vuur en fruit hierin de knoflook aan.
- Doe de blokjes pastinaak en champignons erbij samen met de kruiden.
- Op het laatst schenk je een flinke scheut kokosmelk erbij en laat dit even zachtjes op het vuur staan, breng het nog even op smaak met wat peper en zout.
- Zodra je de pasta af kan gieten, kun je gaan genieten van deze heerlijke herfstmaaltijd.

[Bron: MadeByEllen](#)



## Ingrediënten informatie

Eetbare kastanjes komen van de tamme kastanjeboom, welke in een herkenbare groene, stekelige bolster groeien. Kastanjes worden ook wel 'het graan dat aan de bomen groeit' genoemd, vanwege het hoge koolhydraatgehalte.

De tamme kastanje is een loofboom en behoort tot de beukenfamilie. Ook de eik behoort hiertoe. In Nederland groeien twee bomen die kastanjes leveren: de tamme en wilde variant. De wilde en tamme kastanje zijn geen familie van elkaar en hebben een aantal duidelijke verschillen. De bladvorming is anders evenals de bolster en de grootte van de vrucht.

Een tamme kastanje heeft aan de bovenkant een puntje. Een wilde kastanje is daarentegen helemaal rond. Daarnaast heeft de tamme kastanje meer kortere stekels op de bolster en zijn ze dunner dan bij wilde kastanjes. Een ander verschil is dat bij de tamme kastanjes er meestal meerdere noten per bolster zitten, terwijl dat bij de wilde variant altijd één exemplaar is.

De wilde boom produceert paardenkastanjes, welke overigens giftig zijn om te consumeren. Deze groeien individueel binnen een bolster, in tegenstelling tot de tamme kastanje die meerdere vruchten in één produceert. De wilde kastanje komt vaker voor en is minder kieskeurig qua grond en habitat. De tamme kastanje stelt nogal wat eisen. Zo is een grondsoort van klei of kalk vaak niet geschikt en kunnen de wortels slecht tegen vocht. Wie een tamme kastanje in de tuin wil plaatsen moet even geduld hebben. De boom begint pas voorzichtig met het geven van vruchten na 15 jaar. Pas na 50 jaar kan er behoorlijk geoogst worden!

Kastanjes zijn gevoelige noten en hebben de neiging tot schimmelen. Het is daarom belangrijk dat de noten op de juiste manier bewaard worden. Gepelde kastanjes blijven goed afgesloten, enkele dagen goed. Ze kunnen ook worden ingevroren en kunnen dan maandenlang bewaard blijven. Ontdooi de kastanjes door ze op een bord of rooster te leggen zodat ze niet te lang in het vocht liggen. Dit voorkomt schimmelvorming.

Wanneer je kastanjes ongepeld een tijdje in huis wil laten liggen kun je dit het beste doen op kamertemperatuur. Zo gaat de smaak niet te veel achteruit. In de koelkast blijven ze wel twee tot drie weken goed. Bewaar ze dan in een open zak of met gaatjes.

Kastanjes kunnen zowel verhit als rauw gegeten worden, heel, in stukjes gehakt of gemalen. Pel en schil de kastanje en eet deze uit de hand of verwerk de noten tot puree. Ook lekker is het om kastanjes in de oven te poffen en te serveren naast groente zoals spruiten, prei of paddenstoelen. Ook kan je van kastanjes meel maken en verwerken in allerlei bakrecepten.

Kastanjes zijn de enige noten waar vitamine C in voorkomt. In vergelijking met andere noten bevatten kastanjes bijzonder weinig calorieën.

Bron: [AHealthyLife.nl](http://AHealthyLife.nl)