

Mein besonderes Familienrezept:

Valser Chestenasuppa

Eingereicht von: Claudia V. O., Erlen / Vals

Diese nährhafte Chestenasuppa assen wir vorallem im Winter. Als Kind war das eine meiner Leibspeisen.

Dieses Rezept wurde von Generation zu Generation überliefert. Kastanien waren früher öfters auf dem Speiseplan der valser anzutreffen. Da die Säumer über die Pässe in den Süden gingen, kamen solche lang haltbaren Esswaren wie zum Beispiel die Kastanie zu uns ins Bergtal.

Ich habe diese und andere typische valser Speisen von meiner Mutter gelernt zu kochen. Das schöne an dieser Art von Kochen ist, dass man mit den Grundnahrungsmitteln wie Mehl, Eier, Kartoffeln, Brot, Käse, Milch, Zucker und Wasser eine Mahlzeit zubereiten kann. Im Gegensatz zu früher verwende ich einfach etwas weniger Fett.



Rezept „Valser Chestenasuppa“:

500 g getrocknete Kastanien

1 l Wasser

Die getrockneten Kastanien im Wasser kochen bis sie weich sind (zirka eine halbe bis eine Stunde). Anschliessend etwas abkühlen lassen. Bei den lauwarmen Kastanien die dunklen Streifen entfernen.

1 EL Kochbutter

3 bis 4 EL Mehl

1 bis 1,5 l Wasser

6 EL Zucker

1 TL Salz

Kochbutter in einer Pfanne erhitzen, Mehl begeben und goldbraun andünsten. Die gekochten Kastanien in die Pfanne geben und im Mehlorost wenden. Den Mehlorost mit 3 dl Wasser ablöschen und mit Schwingbesen gut verrühren bis es keine Klumpen mehr hat. Zucker und Salz begeben. Wasser begeben und auf mittlerer Stufe kochen lassen bis die Chestenasuppa dickflüssig ist (zirka 20 bis 30 Minuten). Gelegentlich rühren! Eventuell etwas nachzuckern, die Suppe hat einen süsslichen Geschmack.