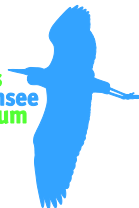


Pastinake



gehaltvolles Wurzelgemüse

Ihr süßlich-würziger Geschmack erinnert an Karotten und Sellerie und ähnelt dem der Petersilienwurzel. Sie ist reich an Proteinen, Mineralstoffen und Vitamin C und verdankt ihre Wiederentdeckung dem ökologischen Landbau.

Pastinaken-Kürbis-Suppe

15 g Butter und 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erwärmen und 1 gehackte Zwiebel leicht darin anbraten. Je 250 g geschälte und klein geschnittene Möhren, Pastinaken und Kürbis hinzugeben, unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 min. anbraten. Anschließend 900 ml Gemüsebrühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen aufkochen und zugedeckt ca. 30 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach dem Abkühlen fein pürieren, zum Servieren wieder erhitzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Pastinake, eine Petersilienart und Verwandte der Möhre, früher wegen ihrem hohen Stärkegehalt auch zur Herstellung von Bier und Pastinakenwein verwendet wurde?

.....

Kartoffel-Möhren-Pastinaken-Püree

Je 500 g Kartoffeln, Pastinaken und Möhren waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Flüssigkeit

oder im Dampftopf garen. Mit einem Ei und 200 ml Sahne zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree ist besonders als Beilage zu Steaks oder Fisch geeignet.

Pastinaken-Chips

500 g Pastinaken waschen, schälen und mit der Küchenreibe in feine Scheiben schneiden. Diese anschließend in gutem Öl knackig ausbraten.

.....
Wussten Sie, dass ...

... die Pastinake im Römischen Reich zu den beliebtesten Wurzelgemüsen gehörte? Bis zur Mitte des 18. Jhd. war sie auch in Deutschland eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, bis sie von Kartoffeln und Karotten verdrängt wurde.

.....

Pastinaken-Spinat-Gratin

Zwei große Pastinaken schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Siebeinsatz über Wasserdampf 3-4 min. garen. 500 g Blattspinat waschen und grob zerpflücken. Anschließend eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 EL erhitztem Olivenöl kurz anbraten. Den Spinat hinzufügen, bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. 120 ml Sahne mit einem Ei, 100 g geriebenem Emmentaler-Käse und Salz verrühren. Eine Auflaufform fetten und die Hälfte des Spinats hinein geben, mit Pastinaken bedecken und den restlichen Spinat darüber verteilen. Zum Schluss die Sahne-Käse-Mischung darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 min. backen.