

Pastinaken

Süßes Wintergemüse –
nicht nur für Kinder



© Foto: emuck/
stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Bernd Schmidt/stock.adobe.com;
efstudioart/stock.adobe.com; Heike Rau/stock.
adobe.com; Yann PERRIER/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Pastinaken sehen Petersilienwurzeln sehr ähnlich. Pastinaken sind meist größer als Petersilienwurzeln. Der Blattansatz liegt in einer Vertiefung.
- Kleine feste Pastinaken sind besonders zart.

L Lagern

- Frische Pastinaken halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen.

Z Zubereiten

- Sie können Pastinaken ganz unterschiedlich zubereiten, zum Beispiel
 - mit wenig Pflanzenöl und Gemüsebrühe dünsten
 - im Backofen backen
 - in der Pfanne braten
 - als Zutat für Eintöpfe, Suppen oder Püree mitkochen
- Pastinaken schmecken auch roh. Zum Beispiel fein gerieben mit Möhren.



S Saison

Pastinaken gibt es von Oktober bis März aus Deutschland.

N Nachhaltigkeit

Pastinaken sind ein klimafreundliches deutsches Wintergemüse und heute wieder sehr beliebt.

R

Rezept

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen):

1	Zwiebel	1 l	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
8 bis 10	Kartoffeln (etwa 800 g, mehligkochend oder vorwiegend festkochend)	500 ml	Milch
3	Pastinaken (etwa 400 g)	100 g	Saure Sahne (etwa ½ Becher)
3 EL	Rapsöl	2 EL	Zitronensaft
2 TL	Currypulver		Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

K

Tipp

Sie können Pastinaken wie Möhren verarbeiten und zubereiten.



- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Pastinaken waschen, schälen und in Scheiben schneiden.



- Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen.
- Die Kartoffeln und die Pastinaken dazugeben.

- Das Currypulver dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten.



- Die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auflegen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken und alles zu einem Brei vermischen.

- Die Milch und die saure Sahne dazugeben und erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Geben Sie in Streifen geschnittenen Räucherlachs in die Suppe.