

Pastinaken

September - März

Die Pastinake ist ein heimisches Wurzelgemüse und erfreut sich in den letzten Jahren wieder großer Beliebtheit. Der Geschmack der Pastinake ist leicht süßlich bis nussig und ähnelt der Karotte und dem Sellerie. Die Schale der Pastinake hat eine hellbraune bis weißliche Farbe und die Wurzel weist eine spitz zulaufende Form auf. Die Blätter der Pastinake lassen sich als Suppen oder Würzgrün verwenden. Die Wurzel selbst ist vielseitig verwendbar und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. In geschnittener und gekochter Form wird die Pastinake gerne zu Rind und Wild serviert.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

In den Pastinaken stecken viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Vitamine. Für das feine Aroma ist der hohe Gehalt an ätherischen Ölen verantwortlich.

Lagerung

Die Pastinake lässt sich im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks monatelang lagern. Durch ihre Frostunempfindlichkeit kann die Pastinake bis zur Ernte im Boden bleiben.

Rezeptvorschläge

Pastinaken-Kräuter-Püree

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Pastinaken
- 60 ml Kokosöl
- 120 ml Hühnersuppe
- 10 g Petersilie
- 5 g Dille
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Pastinaken schälen, das Wurzelende entfernen und in grobe Stücke schneiden. Danach in kochendem Salzwasser 20 Minuten kochen und kalt abschrecken. Alle Zutaten bis auf die Kräuter pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen Kräuter fein hacken und vor dem Servieren über das Püree geben.

Pastinaken-Karotten-Gemüse

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300 g Karotten
- 200 g Pastinaken
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- Musaknuss
- Rosmarin (nach Belieben)



Zubereitung:

Zwiebel schälen, Karotten und Pastinaken putzen - und in beliebige Größe schneiden. Ein EL Butter und ein EL Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Anschließend das Gemüse zugeben und ca. 5 Min. weiter braten. Mit den Gewürzen abschmecken - fertig.