
Pastinaken-Suppe mit gerösteten Haselnüssen

Für 4 Personen

Zutaten:

700 g Pastinaken (ergibt ca. 500 g geputzt)
1 Stückchen Ingwer-Knolle (ca. 2 cm lang)
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Cayenne-Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe (Instant)
200 ml fettarme Milch (1,5 Prozent Fett)
40 g gehobelte Haselnüsse
Jodsalz
Pfeffer

Zubereitung:

Pastinaken waschen, putzen, schälen und grob würfeln. Ingwer dünn schälen und fein hacken oder auf einer scharfen Reibe zerkleinern. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Ingwer, Kreuzkümmel und Cayenne-Pfeffer zufügen, umrühren und kurz mitdünsten.

Pastinaken zugeben, gut umrühren, Gemüsebrühe angießen und Pastinaken bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Pastinaken sollten weich, aber nicht matschig sein.

Suppe fein pürieren, Milch zufügen, nochmals abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Suppe auf vier Teller verteilen und Haselnüsse aufstreuen. Sofort servieren.

TIPP:

Statt frischen Ingwer können Sie auch ¼ TL Ingwerpulver verwenden. Falls Sie keinen Ingwer mögen, geben Sie beim Abschmecken einfach die fein abgeriebene Schale einer halben Zitrone hinzu.

Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Hackfleisch-Bällchen

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g	Kartoffeln
250 g	Pastinaken
	Salz
2	Möhren
2 EL	Rapsöl
400 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
60 g	kernige Haferflocken (4 EL)
	Pfeffer
	Paprikapulver
150 ml	heiße Milch (3,5 % Fett)
1 EL	Butter (15 g)
5 g	Basilikumblätter (1 Handvoll)

Zubereitung:

Kartoffeln und Pastinake schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen.

Möhren putzen, schälen und raspeln. 1 EL Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Möhrenraspeln darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten, dann mit Hackfleisch, Ei und Haferflocken verkneten. Hackmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und daraus mit feuchten Händen ca. 12 Bällchen formen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Hackbällchen darin von allen Seiten 10 Minuten braten.

Inzwischen Kartoffeln und Pastinake abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch und Butter unterrühren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Hackbällchen mit dem Püree servieren und mit Basilikum bestreuen.

Pastinaken-Mandel-Muffins

Für 12 Muffins

Zutaten:

150 g Pastinaken
150 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
75 g gemahlene Mandeln
175 g Butter (weich)
1 Pk. Vanillezucker
Salz
3 Eier (Kl. M)
100 g Mandelkerne
2 EL Aprikosenkonfitüre

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Pastinaken putzen, schälen und grob raspeln. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes mind. 5 Minuten cremig schlagen. Eier nacheinander jeweils mind. 1 Minute unterrühren. Mehlmischung kurz unterrühren. Die Pastinaken unterheben.

Den Teig in die Mulden eines mit je 2 Papiermanschetten ausgelegten Muffin-Blechs (12 Stück) verteilen. Im Backofen (mittlere Schiene) ca.25 Minuten backen.

Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 – 4 Min. goldbraun rösten. Aprikosenkonfitüre mit 1 EL Wasser glattrühren. Abgekühlte Muffins damit bestreichen und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

TIPP:

Pastinaken lassen sich am besten auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.