

Pastinaken - oft unterschätzt, aber vielseitig und lecker!

(Rezept-Ideen für verschiedene Gelegenheiten)

Pastinaken-Kartoffelsuppe (4 Personen)

1 Zwiebel
800 g Kartoffeln, mehlig oder
vorwiegend festkochend
3 Pastinaken (ca. 400 g)
3 EL Rapsöl

2 TL Currypulver
1 l Gemüsebrühe

½ l Milch (500 ml)
100 g Schmand
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Etwas Petersilie oder Schnittlauch

Zwiebel pellen, in kleine Würfel schneiden.
Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln.

Pastinaken waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
Rapsöl in großem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel bei
mittlerer Hitze braten, bis sie glasig sind.
Kartoffeln zufügen.
Currypulver zugeben und alles unter Rühren kurz anbraten.
Gemüsebrühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel
ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
Danach mit dem Kartoffelstampfer alles zu einem Brei
verarbeiten.
Milch und Schmand zugeben und erhitzen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Waschen, kleinhacken, Suppe damit bestreuen.

Pastinaken-Püree (4 Personen)

1 Zwiebel (ca. 50 g)
1 Knoblauchzehe
Rapsöl

500 g Pastinaken

100 ml Gemüsebrühe

50 g Creme fraiche

Salz, Pfeffer, Muskat
½ Bd. glatte, frisch gehackte
Petersilie

Zwiebel pellen und würfeln.
Knoblauchzehe schälen und kleinhacken.
Öl in der Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch
andünsten.
Pastinaken waschen, putzen, schälen und würfeln,
zu Zwiebeln und Knoblauch geben und mit andünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. garen.

Wenn das Gemüse weich ist, Creme fraiche zugeben.
Mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei verarbeiten.
Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

Tipp: Passt gut zu gebratenem Fisch.
Püree kann mit Möhre oder Kartoffel verfeinert werden.

Pastinaken-Tomaten-Auflauf (4 Personen)

600 g Pastinaken

1 EL Rapsöl
1 EL Butter
1 ½ EL Zucker

400 g Tomaten
1 EL Butter

Salz, Pfeffer
200 g Sahne
100 g geriebenen Emmentaler
1 Handvoll Paniermehl
Butter

Backofen vorheizen.
Pastinaken waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
Pastinakenscheiben einzeln nebeneinander in die Pfanne
legen, mit etwas Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze von
beiden Seiten anbraten. Zucker darf nicht verbrennen, soll nur
leicht karamellisieren.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
Auflaufform mit Butter einfetten.
Pastinaken und Tomaten abwechselnd einschichten und mit
Salz und Pfeffer bestreuen.
Sahne gleichmäßig darübergießen.
Mit Emmentaler bestreuen.
Paniermehl und einige Butterflöckchen darübergeben.

Bei 180 °C (160 °C Umluft) ca. 40 – 45 Min. backen.

Pastinaken-Rohkost mit Äpfeln und Birnen (4 Personen)

400 g Pastinaken	Pastinaken waschen, putzen und fein raspeln.
3 Äpfel	Äpfel waschen, putzen, vierteln, entkernen, grob raspeln.
2 Birnen	Birnen waschen, putzen, entkernen in feine Spalten schneiden.
	Pastinaken, Äpfel und Birnen vermengen und auf 4 Schälchen verteilen.
150 g Jogurt, 3,5 % Fett	Jogurt, Honig, Zitronensaft und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
1 TL Honig	
1 EL Zitronensaft	
1 EL Apfelessig	
Salz, Pfeffer	
2 EL Pinienkerne	
½ Bd. glatte gehackte Petersilie	Salat mit Pinienkernen und gehackter Petersilie bestreuen.

Pastinaken Muffins (12 Stück)

150 g Pastinaken	Backofen vorheizen.
150 g Mehl	Pastinaken waschen, putzen, schälen und grob raspeln.
2 TL Backpulver	Mehl, Backpulver und gemahlene Nüsse/Mandeln gut vermischen.
100 g Haselnüsse oder Mandeln (gemahlen)	
175 g Butter	Butter, Zucker, Vanillezucker Salz und Eier mit dem Handgerät 5 - 7 Min. cremig rühren.
175 g Zucker	Mehlmischung kurz unterrühren.
1 P Vanillezucker	Pastinaken zufügen und unterheben.
1 Prise Salz	Papierformen im Muffins-Blech (12 Stück) halb mit Teig füllen.
3 Eier (Größe M)	Muffins auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C (oder 160 °C Umluft) ca. 25 Min. backen.
100 g Haselnuss- oder Mandelblättchen	Nussblättchen in einer Pfanne anrösten
2 EL Quittengelee oder Aprikosenkonfitüre	Lauwarme Muffins mit Quittengelee bestreichen und mit Nussblättchen bestreuen.

Pastinaken-Nuss-Kuchen

200 g Pastinaken	Pastinaken waschen, schälen und fein reiben.
2 Äpfel	Äpfel waschen, schälen, entkernen, fein reiben.
Zitronensaft	Zitronensaft zum Beträufeln von Pastinake und Äpfeln, damit Braunfärbung verringert wird.
4 Eier (Größe M)	Eier und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. (4 – 5 Min.)
150 g Zucker	Haselnüsse und Schokolade zufügen.
100 g Haselnüsse (gemahlen)	
100 g Zartbitterschokolade (gerieben)	
200 g Mehl (Alternative: Buchweizenmehl)	Mehl, Backpulver und Öl ebenfalls zugeben und unterrühren.
3 TL Backpulver	
200 ml Rapsöl	Geriebene Pastinake-Apfel-Mischung unter den Teig heben.
Etwas Butter	Springform (Ø 26 cm) mit Kranzeinsatz mit Butter einfetten.
Etwas Puderzucker	Teig einfüllen und ca. 45 Min. bei 180 °C (160 °C Umluft) backen. Kuchen abkühlen lassen.
	Mit Puderzucker bestäuben.

Weitere Informationen:

Heike Dittmer, Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Außenstelle Harburg
Parkstr. 29, 21244 Buchholz, Tel. 04181 / 9304 – 21. Mail: heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de