

REZEPTE

Muffins mit Pastinaken (12 Stücke)

1 mittelgroße Pastinake
150 g Mehl, Type 405
2 TL Backpulver
100 g Haselnüsse (gemahlen)
150 g Zucker
1 Prise Jodsalz
3 Eier
Haselnussblättchen
2 EL Quittengelee

Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 10 Min. auf 180°C.

Pastinaken waschen, putzen, schälen und grob raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Mehl, Backpulver und Nüsse mischen. Zucker, Salz hinzugeben und mit dem Handrührer 7 Min. rühren.

Nacheinander die Eier hinzugeben und unterrühren. Dann die Pastinake zufügen und ebenfalls unterschlagen.

Teig in die Papierformen eines Muffins-Blech (12 Stck.) geben und auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. abbacken.

In eine Pfanne Nussblättchen anrösten.

Lauwarme Muffins mit Quittengelee bestreichen und mit Nussblättchen bestreuen.

Pastinakenpüree (4 Personen)

500 g Pastinake
50 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
100 g Wasser
50 g Creme fraiche
½ TL Jodsalz
Pfeffer
Muskat
½ Bd. glatte, frisch gehackte Petersilie

Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und kleinhacken. Öl in der Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Die Pastinaken waschen, putzen, schälen und würfeln, zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und mit andünsten.

Mit Wasser ablöschen, Salz zugeben und ca. 10 Min. garen. Wenn das Gemüse weich ist, Creme fraiche zugeben.

Mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei verarbeiten. Das Pastinakenpüree mit Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

Tipp: Passt gut zu gebratenem Fisch. Wer das Püree etwas milder möchte, kann es mit Möhre oder Kartoffel verfeinern.

Puffer aus Petersilienwurzel (4 Personen)

1 gr. rote Zwiebel
4 EL Rapsöl
100 g Bulgur od. Naturreis
250 ml Gemüsebrühe
125 g Vollmilchjogurt
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Jodsalz
Pfeffer, scharfes Paprikapulver
250 g Petersilienwurzel
½ Bund glatte Petersilie
1 Ei
50 g Mehl
1 EL Speisestärke

Zwiebel schälen und fein würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Bulgur od. Reis zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze etwa 25 Minuten ausquellen lassen. Im Sieb abkühlen lassen.

Jogurt mit Zitronenschale mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Petersilienwurzel schälen und unter fließendem Wasser waschen, putzen und fein reiben.

Petersilienblätter unter fließendem Wasser waschen, schütteln und mit einem Papiertuch trockentupfen. Anschließend von den Stielen zupfen.

Bulgur od. Reis, Petersilie und Ei vermengen. Mehl und Speisestärke mischen und zugeben und würzen.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 1 EL Teig in die Pfanne geben, flachdrücken und auf jeder Seite etwa 3 Min. goldgelb braten.

Schmeckt gut mit Jogurt oder pikant angemachten Quark.

Pastinaken aus dem Backofen (4 Personen)

700 g Pastinaken
1 Zweig Rosmarin
3 EL Rapsöl
1 EL flüssiger Honig
Jodsalz, Pfeffer
100 g ungeschälte, gehackte Mandeln
½ Bund glatte Petersilie

Backofen auf 200 °C vorheizen.
Pastinaken und fließendem Wasser waschen, putzen und schälen. Anschließend halbieren.
Rosmarin waschen, trockenschütteln und einem Papiertuch trockentupfen. Dann die Nadeln abzupfen. Aus Öl, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen. Diese über die Pastinaken geben.
Das Würzöl über die Pastinaken geben und alles gut mischen.
Pastinaken mit dem Würzöl auf ein Backblech geben.
Im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten einmal wenden.
Die Mandeln kurz vor dem Backende über das Gemüse geben.
Petersilie waschen, schütteln und mit einem Papiertuch trockentupfen. Blätter abzupfen. Über die gebackenen Pastinaken reiben.

Salat aus Petersilienwurzeln mit Äpfel und Birnen (4 Personen)

400 g Petersilienwurzeln
Jodsalz
3 Äpfel
2 Birnen
150 g Jogurt, 3,5 % F.
1 TL Honig
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
Pfeffer
2 EL Walnuskerne, gehackt
½ Bd. glatte gehackte Petersilie

Petersilienwurzel unter fließendem Wasser waschen, putzen und fein raspeln.
Die Äpfel waschen, putzen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln.
Die Birne waschen, putzen, entkernen und in feine Spalten schneiden.
Zusammen mit der Petersilienwurzel und Äpfel vermengen und auf 4 Schälchen verteilen.
Jogurt, Honig, Zitronensaft und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Über den Salat geben und mit gehackten Walnüssen und Petersilie bestreuen.