

# Pastinaken



© emuck - Fotolia.com

## Verwendung:



Kochen  
Dünsten



Backen  
Überbacken



Rohkost  
Salat



Braten  
Frittieren

Die weißgelben Wurzeln sehen aus wie große Möhren oder Petersilienwurzeln. Sie werden gerne für Eintöpfe und Suppen genommen. Sie eignen sich für Gratins und als Ofengemüse. Pastinaken können auch gut roh gegessen werden, in kleine Streifen geschnitten oder geraspelt im Salat. Sie enthalten bis zu 3,5 % ätherische Öle, die ihnen das feinwürzige süßliche Aroma verleihen.

## Passt auch zu:



Kartoffeln, Kartoffelpüree



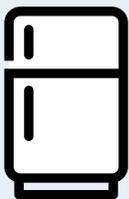
Fleisch, z. B. Hackfleisch  
oder Hähnchen



Möhren, Äpfel



Kürbis



Kühlen

## Lagerung:

Je nach Frischezustand  
**bis zu 2 Wochen** im  
Gemüsefach des Kühl-  
schanks.



## Tipp:

Die frischen Blätter von Pastinaken kann man zum Würzen von Speisen verwenden.



# Pastinaken-Kartoffel-Suppe

1 mittelgroße Zwiebel  
300 Gramm Pastinaken  
500 Gramm Kartoffeln  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
2 Teelöffel Curry

600 Milliliter Gemüsebrühe  
(Instant-Gemüsebrühe nach  
Vorgabe in Wasser auflösen)  
300 Milliliter Milch  
4 Esslöffel saure Sahne  
2 Esslöffel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit:  
circa **45 Minuten**



© Rüdiger Lobitz - aid



1.

Die **Zwiebel** schälen und würfeln.



2.

**Kartoffeln** und **Pastinaken** schälen und waschen.



3.

Pastinaken in dünne Scheiben und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Das **Pflanzenöl** in einem mittelgroßen Topf erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen.



4.

**Kartoffel- und Pastinakenstücke** unter Rühren andünsten. **Curry** zufügen und etwas anrösten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen, **salzen**, aufkochen lassen und bei **mittlerer Temperatur** und geschlossenem Deckel **circa 10 Minuten** garen bis die Pastinaken- und Kartoffelstücke weich sind. **Milch** zugießen und erhitzen.



5.

Die Suppe mit einem **Stabmixer** pürieren. **Saure Sahne** zugeben und alles mit **Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



### Variation:

Mit 100 Gramm in Streifen geschnittenem Räucherlachs lässt sich die Pastinaken-Kartoffel-Suppe leicht verfeinern.

Fotos: ©Armout van Son, Bonn