

Vielfältige (t)olle Pastinaken



Pastinaken – Zwiebel - Butter

Steve Acuff

Zutaten: 2 Pastinaken, 2 Zwiebeln
1 Teelöffel Öl, 1 Teelöffel Gerstenmiso oder Gemüeswürze

Pastinaken in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln fein hacken und in Öl andünsten.
Auf kleiner Flamme 15 – 20 Minuten kochen lassen.
Wenn nötig etwas Wasser dazugeben, Mit Gerstenmiso oder der Gemüeswürze anreichern
und noch ein paar Minuten köcheln lassen.
Pürieren und warm oder kalt als süße Beilage zum Brot servieren.



Pastinaken – Kartoffel - Püree

Zutaten : 500g Pastinaken , 500 g Kartoffeln
vegane Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer,
nach Bedarf Pastinakenkraut oder Selleriegrün / Petersilie
Sojacuisine

Mit einem Schäler die Kartoffel und Pastinake schälen und in Würfelchen schneiden.
Nun hintereinander oder in zwei separaten Töpfen Kartoffeln und Pastinaken in der Gemüsebrühe
bissfest kochen.

Wichtig: Die Flüssigkeit abgießen und aufbewahren.

Kartoffeln und Pastinaken zerstampfen. Jetzt mit einem Schneebesen weiter verrühren und die
aufbewahrten Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz
verrühren.

Zum Schluß das Püree mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Cremige Püree-Liebhaber können noch Sojacuisine darunterrühren

Püree-Gaumenfreunde fügen klein geschnittene Kräutern wie dem Pastinakenkraut, Selleriegrün
oder Petersilie noch hinzu.

Tipp / Info:

Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts war der Pastinak – die Germanenwurzel in Deutschland eines
der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurde aber später von der Kartoffel und Karotte verdrängt.
Im Vergleich zur Karotte hat er einen 4x so hohen Gehalt an Fasern, Kalium, Protein, Vitamin C.
Pastinak kann man backen oder kochen und zu Cremesuppen verarbeiten. Gerieben kann er als
Salat zubereitet werden. Die Blätter können als Kraut im Salat oder in Suppen verwendet werden.

Die Pastinak hat eine harntreibende und appetitanregende Wirkung