Bundeszentrum für Ernährung

Pastinaken

Süßes Wintergemüse – nicht nur für Kinder

© Foto: emuck/ stock.adobe.com

© Fotos v. l. n. r.: Bernd Schmidt/stock.adobe.com; eflstudioart/stock.adobe.com; Heike Rau/stock.adobe.com; Yann PERRIER/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Pastinaken sehen Petersilienwurzeln sehr ähnlich. Pastinaken sind meist größer als Petersilienwurzeln. Der Blattansatz liegt in einer Vertiefung.
- Kleine feste Pastinaken sind besonders zart.

L Lagern

- Frische Pastinaken halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen.

Z Zubereiten

- Sie können Pastinaken ganz unterschiedlich zubereiten, zum Beispiel
  - mit wenig Pflanzenöl und Gemüsebrühe dünsten
  - im Backofen backen
  - in der Pfanne braten
  - als Zutat für Eintöpfe, Suppen oder Püree mitkochen
- Pastinaken schmecken auch roh. Zum Beispiel fein gerieben mit Möhren.

S Saison

Pastinaken gibt es von Oktober bis März aus Deutschland.

N Nachhaltigkeit

Pastinaken sind ein klimafreundliches deutsches Wintergemüse und heute wieder sehr beliebt.

Rezept

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen):

1	Zwiebel	1 l	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
8 bis 10	Kartoffeln (etwa 800 g, mehligkochend oder vorwiegend festkochend)	500 ml	Milch
3	Pastinaken (etwa 400 g)	100 g	Saure Sahne (etwa ½ Becher)
3 EL	Rapsöl	2 EL	Zitronensaft
2 TL	Currypulver		Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Tipp

Sie können Pastinaken wie Möhren verarbeiten und zubereiten.

- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Pastinaken waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

- Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen.
- Die Kartoffeln und die Pastinaken dazugeben.

- Das Currypulver dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten.

- Die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auflegen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken und alles zu einem Brei vermischen.

- Die Milch und die saure Sahne dazugeben und erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

Variation

Geben Sie in Streifen geschnittenen Räucherlachs in die Suppe.

1709/2023 · **Herausgeberin** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 6845-0, www.ble.de, www.bzfe.de · **Text** Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn · **Redaktion** Gabriele Kaufmann, BLE · **Grafik** Arnout van Son, Alfter · **Fotos** © am Bild · **Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien** · Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF® liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht. Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen · © BLE 2023