

## ***Gemüse der Woche: Pastinaken / Chicoree / Birne***

Die **Pastinake** gehört in die Familie der Doldenblüter und ist somit eine Schwester von Möhre, Petersilie, Sellerie, Petersilienwurzel ... Sie wird verwendet genau wie Sellerie und/oder Möhre, ist aber noch süßer. Also ein ideales Suppengemüse. Spannend ist es auch, sie in dünnste Scheiben geschnitten auf dem Dörr-Apparat zu trocknen: Leicht gesalzen oder pikant gewürzt eine gesunde Alternative zu Chips!

Die Pastinake kann sowohl roh geknabbert als auch gekocht, gedünstet oder püriert gegessen werden. Vor der Zubereitung schält man sie. Bei größeren Exemplaren könnte man ggf. den leicht holzigen Strunkansatz entfernen.

- als Cremesuppe (evtl. mit Sellerie und Kartoffel)
- ein kleineres Stück als „Würze“ unter den Salat reiben
- statt Sellerie in den Waldorfsalat
- in Verbindung mit Möhren-Apfel/Birnen-Rohkost
- geraspelt in Bratling-Teig oder Kartoffelpuffer-Teig
- Scheiben blanchieren, durch Ausbackteig ziehen und braten
- sehr gut geeignet als Baby- oder Schonkost
- halb und halb mit Kartoffeln als cremiges Püree

### **Pastinakenküchlein**

*600 g Pastinaken  
1/8 l Gemüsebrühe  
75 g Mehl  
2 Eier  
1 EL Hefe-Extrakt  
½ TL Salz  
2 EL Petersilie  
Öl zum Braten*

Die Pastinaken kleingeschnitten in der Brühe weich dünsten; wenn nötig, etwas Flüssigkeit nachfüllen. Anschließend mit dem Kochsud pürieren. Alle anderen Zutaten unterarbeiten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit nassen Händen Küchlein formen und goldgelb braten. Dazu passt ein schöner Wintersalat wie Chicoree, Feldsalat, Endivie, Löwenzahn oder Postelein.

### **Pastinake mit Chicoree und Birne**

*3 Pastinaken, fein geraffelt, ggf. härtere Strunkteile entfernt  
3 Chicoree, in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten  
1 Birne, gewürfelt  
Für die Soße: 1 Banane  
1/4 l Apfelsaft  
50 g Sonnenblumenkerne  
3 EL Honig  
3 EL Sonnenblumenöl  
etwas Koriander  
1 EL Mandelmus  
etwas Salz*

Salatzutaten vorbereiten und mischen. Für die Soße: Banane schälen und mit den anderen Zutaten der Salatsoße in den Mixbecher geben, gut durchmischen, über den Salat geben und ca. 15 Min. ziehen lassen.

### **Pastinaken-Lauch-Gratin**

*400 g Pastinaken  
250 g Lauch  
200ml Gemüsebüh  
½ Bund glattblättrige, fein geschnittene Petersilie  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
1,5 EL Sesamsamen  
100g Schlagsahne  
3-4 EL Reibekäse*

Pastinaken in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt nach Sorten in der Gemüsebouillon zugedeckt knapp weich kochen. Dann jeweils zusammen mit der Bouillon in eine feuerfeste Form geben. Die Petersilie, die Sesamsamen sowie die abgeriebene Zitronenschale mischen und über das Gemüse verteilen. Danach noch den Rahm darüber gießen und den Reibkäse darüber verstreuen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen und den Gratin während 10 min in der Mitte des Ofens überbacken.

### **Pastinakensuppe mit Curry und Thymian-Croûtons**

*500 g Pastinaken  
1 große Kartoffel  
1 l Instant-Gemüsebrühe  
1 große Zwiebel  
2 EL Butter  
1 TL Currypulver  
Salz & Pfeffer  
50 ml Sahne  
1 TL getr. Thymian oder 4 Zweige frischer*

*200 g Baguette/Brötchen (vom Vortag)*  
Die Pastinaken und die Kartoffel schälen. Kartoffel waschen und beides in Würfel schneiden. Das Gemüse in der Brühe etwa 15 Minuten weich kochen, anschließend fein pürieren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin weichdünsten. Curry dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit der Pastinaken-Kartoffelbrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne einrühren und darin erhitzen lassen. Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Übrige Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne schmelzen. Darin die Brotwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten, Thymian unterrühren und kurz mitbraten. Croûtons leicht salzen und pfeffern, warm halten. Die Suppe in Tellern oder Schalen füllen. Mit den Croûtons bestreut servieren.

### **Chicoree gebraten mit Pesto rosso und Nudeln**

*4 mittelgroße Chicoree  
1 Glas Pesto rosso  
Bratöl  
1 TL Honig  
½ TL Thymian getrocknet  
einige Oliven  
50-80g Parmesan oder Hartkäse (z.B. „Hiewl“), grob geraspelt  
Salz & Pfeffer  
250g Bandnudeln oder Spaghetti*

Chicoree mit Strunk vierteln und waschen. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Das Öl erhitzen und die Chicoree rundherum kräftig anbraten, bis sie leicht bräunen und glasig werden. Salzen und pfeffern. Nach dem Braten mit Honig und Thymian vermengen. Die Nudeln mit dem Pesto vermengen und dem Chicoree anrichten. Grob geriebenen Parmesan und Oliven darübergeben. Gelingt auch mit Knollenfenchel super!