

Pastinaken sollten wegen ihrer harten Schale stets geschält werden. Danach kann man die Wurzeln z. B. raspeln oder - mit ein wenig Zitrone und Gewürzen abgeschmeckt - als Rohkost essen. Geraspelte Pastinaken lassen sich auch als Gratin zubereiten. Dazu gart man sie ein paar Minuten lang in Butter, würzt sie mit Salz und Pfeffer, gibt einige Löffel Sahne dazu, streut evtl. Semmelbrösel darüber und überbäckt sie mit Butterflöckchen. Wie Mohrrüben können auch Pastinaken gedünstet oder glasiert werden.

Pastinakensuppe

Zutaten für 4 Personen

- 400g Pastinaken
- 350 Kartoffeln
- 4 Wirsingblätter
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 200g Süße Sahne
- 200ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Muskat und Cayennepfeffer
- 50g Frischkäse

Zubereitung

Die Pastinaken mit einer Bürste gründlich waschen und eventuell schälen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und alles in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das kleingeschnittene Gemüse hineingeben. Ca. 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen.

Inzwischen die Wirsingblätter waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

Dann die Milch zusammen mit der Sahne zur Suppe geben. Anschließend das Ganze pürieren. Die Wirsingstreifen hinzugeben und in der Suppe ca. 5 Minuten erwärmen.

Den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und zusammen mit den anderen Gewürzen zur Suppe geben.

Die Suppe auf 4 Teller verteilen, den Frischkäse glattrühren und die Suppe damit garnieren.

Übrigens: Pastinaken enthalten mehr Zucker als Möhren, weshalb man sie früher zu Marmelade und Wein verarbeitet hat. Neben dem Zucker enthalten sie viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe.