

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pastinaken

Die Pastinaken ist eine Gemüsesorte, die hierzulande etwas zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist.

Besonders geeignet ist sie als Zutat zu Suppen, aber auch als gedünstetes Gemüse findet sie Ihre Anhänger. Bereitet man sie als Rohkost zu, muß sie sehr fein geschnitten werden, da sie sonst faserig erscheint.

Die Pastinake wird von Kindern gern gegessen und ist als Säuglingsnahrung bestens geeignet.

Pastinakensuppe

1	Zwiebel	Zwiebel in der Butter leicht anbraten.
15	g Butter	Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben
1	TL Kreuzkümmel	Die Pastinaken geschält in Scheiben schneiden;
1/4	TL Kurkuma	Äpfel sowie Kartoffeln schälen und würfeln.
750	g Pastinaken	Dieses mit einer Prise Salz zugeben und zugedeckt weitere 10 min schmoren.
300	g Äpfel	Die Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen und 15 min leicht köcheln lassen.
300	g Kartoffeln	Die Suppe pürieren und in den Topf zurückgeben, leicht erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	Gemüsebrühe	Nach Belieben Sahne dazugeben.
	Salz	
	Pfeffer	
	Sahne	

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)