



Saisonales Rezept: Pastinaken an Rahmsauce

Wissenswertes über Pastinaken

Die Pastinake zählt zu den ältesten Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung. Sie war bis zur Verdrängung durch Kartoffel und Rüebli, Mitte des 18. Jahrhunderts, ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Die Pastinake ist winterhart und entfaltet ihren vollen, süßen Geschmack erst nach dem ersten Frost. Pastinaken haben einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen und dadurch einen würzigen Geschmack. Sie haben eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm.

Zutaten für 4 Personen

500 g Pastinaken
250 g Lauch oder 2 Zwiebeln
Butter
2 dl Halbrahm (Saucenrahm)
Muskat, Pfeffer, Salz
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone



Zubereitung

Die Pastinaken gründlich waschen (mit einer Gemüsebürste) oder schälen, in Scheiben schneiden. Im Dampfkörbchen 5-10 Min. dämpfen bis die Pastinaken weich sind. Den Lauch (oder die Zwiebeln) fein schneiden, in etwas Butter andünsten. Den Rahm dazugeben und cremig einkochen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Pastinaken dazugeben.

Tipp: Die Pastinaken können zur Hälfte mit Rüebli ersetzt werden.