



Pastinaken-Risotto (für ca. 3 Personen)

Zutaten:

500g Pastinaken
2 Schalotten
800ml Gemüsebrühe
200g Risottoreis
Butter
70g Haselnusskerne
Salz, Pfeffer, Muskat
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Pastinaken waschen, putzen und schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. 3 EL Butter in einem Topf zerlassen und Schalotten mit den Pastinaken darin 1 Minute dünsten, den Reis hinzu geben und dünsten bis der Reis glasig wird. 250ml Brühe hinzu geben und das Risotto 30 Minuten garen. Ab und an umrühren und Stück für Stück die restliche Brühe hinzu geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Die Haselnüsse grob hacken und in etwas Butter leicht anrösten. Petersilie fein hacken. Haselnusskerne und Petersilie zum Schluss zum Risotto geben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohl-Kartoffel-Gratin

500 g Kartoffeln (fest kochend)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener Bergkäse,
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer



Irische Pastinaken-Apfel-Suppe

Zutaten:

300 g Äpfel
ca. 500 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 EL Butter
2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
1/2 TL Kardamom
1 Knoblauchzehe
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Kräutersalz, Pfeffer
Schnittlauch (TK)
Petersilie

Zubereitung

Äpfel schälen und entkernen, Pastinaken ebenfalls schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel hacken und zusammen mit den Pastinaken und den Äpfeln in der Butter andünsten. Die Gewürze und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben, 2 Minuten unter ständigem Rühren mitdünsten. Langsam die Brühe hinzugießen und alles gut verrühren. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Petersilie vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Möhren mit Petersilien-Rahm

leckere Beilage

Zutaten:

ca. 400 g Möhren
2 EL Butter
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
250 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Möhren gründlich waschen, abreiben und in große Stücke schneiden. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen, die Möhren zufügen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und warm stellen. Die Crème fraîche hinzufügen, durchrühren und um ein Drittel einkochen. Abschmecken. Die Petersilie abbrausen und grob gehackt dazugeben. Die Möhren mit der Sauce servieren.