

REZEPTE DER WOCHE

Entdecken Sie die fast vergessene Pastinake

Unscheinbare Wurzel mit süßlichem Aroma

Vermutlich ist die Pastinake bereits von den Römern nach Deutschland gebracht worden. Später, als die ertragreicheren Möhren aufkamen und dann noch die Kartoffeln, wurde das mittelalterliche Gemüse verdrängt. Die Pastinake ist allerdings ein durchaus gesundheitsförderndes Gemüse. Die Wurzeln enthalten neben Eiweiß und Stärke mehrere B-Vitamine, Provitamin A und viel Vitamin C. Der würzige Geschmack beruht auf ätherischen Ölen. Die grau-beige-farbenen Wurzeln werden bis zu 40 Zentimeter lang. Ihr Geschmack erinnert an eine Mischung aus Petersilie und Möhre. Sie werden gern Eintöpfen und Suppen zugegeben, besonders im Winter, wenn es an frischen Kräutern mangelt. Pastinaken verkochen schnell, aber die Würze bleibt.



Lange war die Pastinake in Vergessenheit geraten. Jetzt erlebt sie eine Renaissance. Foto: picture-alliance/dpa

In gutem Gartenboden kann die Pastinake ein Gewicht bis zwei Kilogramm haben und bleibt trotz der Größe weich und verholzt nicht. Im zweiten Jahr entwickelt sie einen hohen, verzweigten Blütenstand, und die Wurzel ist dann nicht mehr gebrauchsfähig. Pastinaken sind winterhart und anspruchslos.

Wegen des hohen Anteils an Stärke und Zuckern ist das Gemüse nahrhaft. Bis ins 18. Jahrhundert wurde es oft angebaut. So ist es in der freien Natur heute noch verwildert anzutreffen, leider aber auch mit dem hoch giftigen Schierling zu verwechseln. Allein deswegen ist vom Sammeln wilder Wurzeln dringend abzuraten. Im Garten braucht man tiefgründigen Boden mit Humus. Wichtig ist ein sonniger Ort. Feuchte, nicht zu heiße Sommer sind ideal, später Frost schadet nicht. Pastinaken brau-

chen lange zum Keimen. Man sät sie deshalb am besten mit Radieschen in einen Reihenabstand von 40 bis 50 Zentimetern. Die Aussaat kann zeitig stattfinden. Die Wurzeln können dann von Ende August bis in den Februar oder sogar noch länger geerntet werden. Wenn aber der Blütenschaft erscheint, sind sie nicht mehr zu gebrauchen. Bis November legen die Wurzeln an Gewicht zu. Man kann sie kühl einlagern oder in der Erde lassen, wenn man das Beet mit Laub oder Stroh abdeckt. Die Wurzeln werden selten wurmig. Pastinaken sollten erst drei Jahre nach anderen Doldengewächsen am selben Ort stehen.

Pastinaken im Ausbackteig

Zutaten (für 2 Personen): 12 große geschälte Pastinakenscheiben, Butter, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Gouda, 30 g Mehl, 2 Eier, Butterschmalz.

Zubereitung: Etwas Butter erhitzen, Pastinakenscheiben salzen, pfeffern, anbraten, etwas Wasser angießen, 4 min dünsten. Eier verschlagen, Mehl und Gouda unterrühren. Pastinaken durch Ausbackteig ziehen, in Butterschmalz goldbraun braten.

Pastinakenpüree

Zutaten (für 2 – 3 Personen): 600 g Pastinaken, Zucker, Salz, Zitronensaft, 250 g Schmand, Muskat.

Zubereitung: Geschälte Pastinaken klein schneiden. In Wasser, Salz, Zucker und Saft garen. Im Küchentuch ausdrücken. Schmand erhitzen, Pastinaken zugeben. Fein pürieren, mit Muskat würzen.

Schmorhähnchen mit Birne

Zutaten (für 4 Personen): 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g), 500 ml Birnensaft, Zimt, 250 g Pastinaken, 1 Möhre, 100 g Sellerie, 4 Schalotten, 5 Kartoffeln, 250 g Rosenkohl, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 50 ml Sahne, rund 350 ml Milch, Birnengeist, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 1 Nelke, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, 50 g Mandelblättchen.

Zubereitung: Hähnchenbrust im Kühlschrank einen Tag in Birnensaft mit Zimt marinieren, salzen, pfeffern, in Saft mit 1 Lorbeerblatt im zugedeckten Schmortopf 30 min bei 200 Grad garen. Schalotten, Möhre, Sellerie, Pastinaken und 1 Kartoffel schälen, würfeln, Rosenkohl vierteln. Vorbereitetes Gemüse zu Filets geben, 30 min schmoren. 4 Kartoffeln schälen, garen. Butter erhitzen, Mehl durchkochen, vom Herd ziehen. Milch und Sahne unterrühren, durchkochen, mit Birnengeist aromatisieren, 15 min köcheln. Fein gewiegte Zwiebel, Nelke und 1 Lorbeerblatt zugeben, salzen, pfeffern. Fond aus Schmortopf zur Sauce geben. Mandeln in Butterschmalz anrösten. Kartoffeln darin schwenken. Alles anrichten.