



aus biologischer  
Landwirtschaft

### Pastinakensuppe

1/2 kg Pastinaken, 1 kleine Zwiebel,  
etwas Altbutter, 1/2 ml Weißwein,  
3/4 l klare Hühnersuppe, 200 ml Schlagobers,  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Die Pastinakenwurzeln waschen, schälen und klein schneiden.  
Die Zwiebel hacken und in 2 EL Butter leicht andünsten. Die Pastinaken  
dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen.  
Etwas einkochen lassen und die Suppe dazugießen. Wenig salzen. Kochen  
bis die Pastinaken weich sind. Das Obers dazu gießen und kurz aufkochen.  
Mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals erhitzen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe anrichten.

Die Suppen kann man mit Petersilienpüree beträufeln. Für das Peter-  
silienpüree ein paar Petersilblätter mit etwas Suppe in ein Gefäß geben  
und mit dem Mixstab pürieren. 1 EL Butter unterschlagen. Salzen.

### Pastinakengemüse

Die Pastinaken waschen, schälen und in beliebige Form schneiden.  
In Butter kurz schwenken mit Gemüsebrühe wenig aufgießen und nicht  
zu weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Pastinakenstroh

Die Pastinaken waschen, schälen und in feinste Streifen schneiden.  
In Sonnenblumenöl nicht zu heiß fritieren und auf Krepppapier abtropfen  
lassen. Etwas mit Salz würzen. Passt sehr gut als Deko für traditionelle  
Rind- oder Kalbfleischgerichte.

Für Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Vertrieb: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H., 2355 Wr. Neudorf  
Ja! Natürlich Service-Telefon: 02236/600-6950 [www.janatuerrlich.at](http://www.janatuerrlich.at)



aus biologischer  
Landwirtschaft

## Mit Pastinaken kochen

Altes Gemüse neu entdecken





# Altes Gemüse neu entdecken

Pastinaken waren früher ein Grundnahrungsmittel und verschwanden leider völlig von unserem Speiseplan. In den letzten Jahren wurden sie von Trendköchen wie Jamie Oliver wiederentdeckt und sind heute ein richtiges Modegemüse.

Die **Ja!Natürlich** Pastinaken kommen vom Bio-Bauernhof Michaela aus Marchegg. Gemeinsam mit seiner Frau und seinen drei Kindern betreibt Herr Michaela seit 1996 seine Bio-Landwirtschaft und ist langjähriger Partnerbetrieb von **Ja!Natürlich**. Neben Pastinaken gibt es auch Bio-Karotten, -Kartoffel, -Marillen und -Getreide am Hof.

Geschmacklich sind Pastinaken eine Mischung aus Kartoffeln, Petersilienwurzeln und Karotten und schmecken süßlich und sehr würzig. Pastinaken sind ein typisches Wintergemüse, da sie sich im Keller wunderbar lagern lassen.

Sie eignen sich auch optimal zu Einfrieren – zuvor jedoch am besten klein schneiden und blanchieren. Gewaschen und dünn geschält kann man sie roh zu Salat verzehren und gekocht für Pürees, Suppen und Kuchen verwenden. Pastinaken haben einen tollen Eigengeschmack und daher reichen ihnen als Würze ein bißchen Salz und Pfeffer.

## Saftige Pastinakenküchlein

100 g Almbutter, 70 g Zucker, 4 Eigelb, 50 g Brösel, 150 g Pastinaken fein geraspelt, 4 Eiweiß, 30 g Zucker

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, die Eigelbe langsam unterrühren. Das Eiweiß mit Zucker streif schlagen und unterziehen, zum Schluss die Pastinaken und die Brösel unterheben. Die Masse in kleine gebutterte und bemehlte Auflaufförmchen füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Die Küchlein schmecken am Besten lauwarm. Als kleines Dessert werden sie mit Früchten und **Ja!Natürlich** Vanilleeis serviert.

## Flaumiger Pastinakenkuchen

5 Stk. Freilandeier, 250 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 120 g Weizenvollkornmehl, 1/2 Pkg. Backpulver, 250 g geriebene Mandeln, 250 g Pastinaken geputzt, fein geraspelt, Saft und Schale einer Zitrone, 1 TL Zimt, 1 EL Rum

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen und unterrühren. Mandeln, Pastinaken, Zitronensaft- und schale mit den Gewürzen und dem Rum einrühren. Teig in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen und bei 180° C etwa 45 Minuten backen.

Nach dem Backen auskühlen lassen. Dann mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Zucker (Staub- oder Hagelzucker) bestreuen.

## Pastinakenpürree

600 g Pastinaken, 1 kleiner Zwiebel, 200 ml Gemüsebrühe, Almbutter, etwas Pfeffer, 1 EL Sauerrahm, 1 TL Essig, Salz und Muskat.

Die Pastinaken zunächst waschen, schälen und in Würfel schneiden. Danach die Zwiebel ebenfalls schälen, würfeln und in einem Topf mit Butter ca. 3 Minuten andünsten. Danach die Pastinakenwürfel dazugeben und ebenfalls 2 bis 3 Minuten andünsten. Das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze weich kochen lassen. Zum Schluss alles pürieren und mit Essig, Pfeffer, Salz, Muskat abschmecken und Sauerrahm darunterühren.