

# Pastinake - was ist das eigentlich?

Die Pastinake gehört zu unseren Lieblingsgemüsen und ist eng mit der Möhre verwandt. Sie müsste eigentlich viel bekannter sein, denn sie bildet auch im Winter eine leckere Abwechslung.

Besonders fein ist sie knusprig gebraten in viel Öl (wie Bratkartoffeln) oder in einer Sahnesauce zu Reis oder Nudeln.

Die Pastinake ist am typischen Pastinakenwulst von der Petersielwurzel zu unterscheiden



## Hier ein Rezept für eine Sahnesoße:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1 Zwiebel                        | klein schneiden und glasigbraten  |
| eine Hand voll Sonnenblumenkerne | kurz mitbraten  |
| 2 Pastinaken                     | schälen, klein schneiden und dazugeben. Einige Minuten weiter anbraten.     |
| Soja Soße                        | zum Ablöschen verwenden. Dann ein wenig Wasser dazugeben und köcheln lassen |
| 200 ml Sahne                     | dazugeben wenn die Pastinaken gar sind                                      |
| Salz, Pfeffer und Thymian        | zum Würzen verwenden  |