

REZEPT DES MONATS

OKTOBER

Mit meinem Rezept des Monats möchte ich die

Pastinake

vorstellen.

Die Hirschmöhre, wie die Pastinake auch genannt wird, findet sich wild an Straßengraben, Wegrändern, trockenen Wiesen, Rainen und auch im Gemüsegarten. Sie gehört zur Familie der Doldengewächse wie Möhre, Fenchel, Petersilie oder Sellerie.

Die Pastinake wird bis zu 1 m hoch und hat goldgelbe Blüten. Die Blätter sind einfach gefiedert. Der Stängel ist kantig. Die Blüten zeigen sich im Juli/August. Sie schmeckt süßlich-nussig bis würzig-scharf durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen von durchschnittlich 2,5 %. Neben wertvollen Vitaminen enthält die Pastinake auch Folsäure - 100 g Pastinaken decken 15 % des Tagesbedarfes eines Erwachsenen. Die Früchte können als Gewürz verwendet werden und sind besonders würzig, wenn sie vor dem Verzehr in der Pfanne angeröstet werden.

Das getrocknete Kraut der Pastinake ist eine interessante Würze für süße Cremes, aber auch gut in Suppen und Gemüsegerichten. Die Wurzel der Pastinake kann bis zu einem halben Meter lang werden. Aus der Wurzel lassen sich leckere Gemüsechips herstellen. Sie lässt sich aber gut zu Suppen, Gemüsegerichten und Rohkostsalat verarbeiten. Auch in der Diätküche spielt die wohlschmeckende Pastinake eine Rolle, da sie Inulin enthält. Ein Stoff, der insulinähnlich wirkt und in der Diätküche wichtig ist. Der Geschmack der Pastinake erinnert an Koriander und Kokos. Die Wurzel geschält und in Scheiben geschnitten ist eine erfrischende Knabberlei.

Pastinaken-Sellerie Suppe

300g Sellerie, 200 g Pastinakenwurzel schälen und in feine Würfel schneiden.
1 Zwiebel schälen, klein schneiden

20 g Butterschmalz erhitzen, Zwiebelwürfel mit Thymianzucker darin zart andünsten, dann Sellerie und Pastinakenwürfel dazugeben, kurz anbraten, mit Wildkräutersalz würzen, dann ca. 40 g Mehl darüberstreuen und leicht bräunen. Mit $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe und $\frac{3}{4}$ l Milch wie bei einer Bechamelsoße angießen. und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit leckerem Kräutersalz, etwas Muskat nachwürzen.

Die Suppe immer wieder umrühren, da sie gerne anhängt. Eventuell noch etwas Brühe oder Milch nachgießen. Danach kann die Suppe püriert werden. Ich persönlich esse sie lieber so wie sie ist, mit den ganzen Gemüsewürfelchen.

Als Garnitur schmeckt sehr gut:

einige Wildkräuter wie Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich, Miere klein schneiden, Pastinake oder Kürbis in winzigkleine Würfelchen schneiden. Alles zusammen mit Vollkorntoastwürfelchen in z. B. Bärlauch- oder Gewürzöl rösten und zum Schluss noch etwas Cheddarkäse darüberrauffeln. Kurz in der Pfanne schmelzen lassen.

Die Suppe in angewärmte Teller geben. Etwas von meinem leckeren Hagebuttenessigsirup in die Mitte träufeln, die Wildkräuterkäsekräckerle dazugeben.

Guten Appetit!!!!