

Pastinak (Info) Altes Obst und Gemüse Neu Entdeckt

Kategorien: Information, Gemüse

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Pastinak, schon von Neandertalern gerne gegessen

Vermutlich sammelten schon unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, wilde Vorgaenger diese koestlichen Ruebenart. Bei den Roemern war er eines der haeufigsten Wurzelgemuese. Erst in neuerer Zeit wurde er durch Karotten und Kartoffeln verdraengt. In England, Frankreich und den USA ist er auch heute noch verbreitet.

Die Blaetter kann man aehnlich wie Petersilie zum Wuerzen verwenden. Hautkontakt mit den Blaettern sollten empfindliche Menschen aber meiden, Der hohe Gehalt an aetherischen Oelen reizt mitunter die Haut. Handschuhe schaffen Abhilfe.

Dank seines suess-wuerzigen Aromas laesst sich Pastinak roh wie Sellerie als Salat zubereiten; gekocht passen die Rueben gut zu Suppen oder Saucen.

Rezepte: Pastinaken-Cremesuppe Pastinaken-Mangold-Puffer Schnelle Pastinaken-Meerrettich-Sauce zu gekochtem Rindfleisch Pastinakenchips mit Mangold und Kichererbsen