

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-PASTINAKE: NUSSIGE WURZELDELIKATESSE.

Pastinake ist bei uns ein seltenes Gemüse. Das war allerdings nicht immer so. Vor der Verbreitung von Kartoffeln und Karotten war die Pastinake sehr geschätzt – aufgrund ihres hohen Stärke- und Zuckergehaltes und der guten Haltbarkeit im Winter. In Großbritannien und den USA ist Pastinake als "Weihnachtsgemüse" noch immer sehr beliebt. Jamie Oliver gilt als ausgesprochener Fan des uralten Wurzelgemüses. Hierzulande wird Pastinake nur in geringem Umfang und da meist auf Bio-Betrieben kultiviert und angeboten.

## BIO-PASTINAKE – NAHRHAFTES HEILGEMÜSE

Die Pastinake stammt aus Mittel- und Südeuropa, wo sie bis zum 18. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel galt. Die Wurzel ähnelt vom Aussehen der Petersilwurzel, wird allerdings 30 bis 40 cm lang. Pastinaken haben ungefähr denselben Kohlenhydratgehalt wie Kartoffeln (12 - 15 g pro 100 g). Die Wurzeln enthalten den löslichen Ballaststoff Pektin, der für die gute Bekömmlichkeit – speziell bei Darmbeschwerden – verantwortlich ist. Pastinaken sind auch reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie liefern zudem Beta-Carotin, Vitamin C und das wichtige B-Vitamin Folsäure. Wegen ihrer Wirkstoffe galt und gilt die Pastinakenwurzel auch als Heilmittel: Sie lindert Magen- und Darmbeschwerden, ist harntreibend und erleichtert die Atmung.

## LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Geerntet wird Pastinake ab Oktober. Die Wurzeln werden nach Bedarf geerntet und sind auch im Winter immer frisch. Der Geschmack verbessert sich nach dem ersten Frost, weil die Kälte die enthaltene Stärke in Zucker umwandelt. Daher wird mit der Ernte oft bis zum ersten Frost gewartet. Die Pastinake lässt sich ungewaschen bei 1 °C wochen- und sogar monatelang lagern. Gewaschene Wurzeln können wie Karotten mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Pastinaken schmecken würzig und nussartig wie milde Sellerie und zugleich süßlich wie Karotten. Kleine Wurzeln müssen kaum oder gar nicht geschält werden, größere schon. Bei sehr großen Knollen kann der Kern holzig sein. Vor der Zubereitung den holzigen Teil ausschneiden, damit die Pastinake gleichmäßiger gart. Pastinaken eignen sich auch zum Rohessen. Gemischt mit anderen Gemüsesorten schmecken die süßlichen Wurzeln gut als Salat. Dazu passt eine Vinaigrette ebenso wie ein Joghurt-Rahmdressing. Meist wird Pastinake allerdings gegart als Suppeneinlage, in Eintöpfen, als Gemüsebeilage oder Gemüsegericht verzehrt.

Achtung: Pastinake verfärbt sich an der Luft, daher immer gleich mit Zitrone oder Essig beträufeln.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

500 g Pastinake  
ca. 60 ml Milch  
4-6 EL Mehl  
10 g Trockenhefe  
1-2 Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss oder Macisblüte  
Öl oder Butterschmalz zum Braten  
120 g Crème Fraiche  
Saft einer Zitrone oder Limette  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
12 Scheiben geräucherter Bio-Lachs

1 l Wasser  
300 g Polenta (Maisgries)  
20 g Butter  
1 TL gemahlene Koriander  
Salz  
Belag:  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
200 g Pastinaken  
200 g Karotten  
100 g Sellerie  
2-3 Knoblauchzehen  
Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Oregano)  
1/4 l Paradeissoße (Polpa)  
150 g Käse (z. B. Bergkäse)

4 Äpfel  
Saft und Schale einer Orange  
4 EL kleingeschnittenes Trockenobst (z. B. Zwetschken, Rosinen, Marillen, Beeren)  
1-2 EL Honig  
1 Eiklar  
40 g geriebene Mandeln  
1 EL Zucker  
  
ev. Vanillesoße

800 g Pastinaken  
1 Zwiebel  
1 Bund Dille  
4 EL Olivenöl  
3 EL Essig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## PASTINAKE

### Pastinakenblinis mit geräuchertem Bio-Lachs

(4 Portionen)

Pastinaken schälen, klein würfeln und in Milch weich dünsten. Pürieren oder gut zerdrücken, mit Mehl, Trockenhefe, Eidotter und den Gewürzen mischen und zugedeckt ca 20 Minuten gehen lassen. Eiklar zu Schnee schlagen, unter die Masse heben und nochmals abschmecken. In einer Pfanne in Öl oder Butterschmalz Blinis (je 1 gehäufter EL der Pastinakenmasse) auf beiden Seiten knusprig backen.

Crème Fraiche mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Blinis mit je einer Scheibe Lachs belegen und mit Crème Fraiche garniert servieren.

### Winterwurzel-Polenta-Kuchen

(6 Portionen)

Wasser mit Butter und Gewürzen aufkochen, Polenta einrühren, kurz köcheln. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen. Polentamasse auf ein befettetes Backblech streichen.

Zwiebel hacken, in Öl anlaufen lassen, blättrig geschnittenes Gemüse kurz mitdünsten, würzen. Tomatensoße mit gehackten Knoblauch mischen, gleichmäßig auf der Polenta verstreichen, Gemüse drauf streuen und zuletzt den Kuchen mit geriebenem Käse bestreuen. Im Rohr bei 200 bis 220 °C ca. 20 Minuten backen.

### Bratäpfel in Mandelkruste

(4 Portionen)

Backofen auf 200 °C vorheizen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und sofort mit Orangensaft beträufeln. Trockenobst mit Honig mischen und die Äpfel damit füllen. Eiklar zu halbfestem Schnee schlagen, mit Zucker ausschlagen. Die Äpfel in Eischnee und dann in den Mandeln wälzen und in eine gebutterte Form stellen. Ca. 50 Minuten backen – die Kruste soll knusprig, die Äpfel schön weich sein.

Mit Vanillesoße servieren.

### Zum Abendessen: Lauwarmer Pastinakensalat mit Dille

(4 Portionen)

Pastinaken in Würfel schneiden und dämpfen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, gehackter Zwiebel und fein geschnittener Dille eine Salatsoße rühren. Die Pastinakenwürfel kurz in der Marinade ziehen lassen und lauwarm servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)