



Pressemitteilung

Pastinaken: Das Revival des Wurzelgemüses

Pastinaken haben nun Saison und bringen Abwechslung in die winterliche Küche. Nachdem sie lange Zeit aus deutschen Haushalten verschwunden waren, ist das Wurzelgemüse in den vergangenen Jahren wiederentdeckt worden.

Berlin, 19. Dezember 2013. Pastinaken, auch Hammel- oder Hirschmöhre genannt, galten lange Zeit als Grundnahrungsmittel. Im 18. Jahrhundert gerieten sie allerdings neben Kartoffeln und Möhren ins Hintertreffen und verschwanden immer mehr von deutschen Speiseplänen. Im Zuge des Revivals alter Gemüsesorten werden die hellen Wurzeln immer beliebter. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse hat die wichtigsten Informationen zusammengestellt:

Wie unterscheide ich Pastinaken und Petersilienwurzeln?

Pastinaken haben ein würziges, leicht süßliches Aroma. Die weißen oder cremefarbenen Wurzeln sind länglich bis kegelförmig und laufen spitz zu. Petersilienwurzeln sehen ganz ähnlich aus, unterscheiden kann man die beiden an den Blättern: Pastinaken haben dort, wo das Grün wächst, einen ausgeprägteren Rand.

Wie kann ich Pastinaken zubereiten?

Das Gemüse ist ein Alleskönner. Pastinaken schmecken roh, gebraten, gekocht, geschmort oder püriert. Vor der Zubereitung sollten die Wurzeln geschält und abgewaschen werden. Als winterlicher Rohkostsalat machen sie sich gut zu Äpfeln, Nüssen und Cranberries. Dafür das Obst raspeln, mit einem Spritzer Zitronensaft anmachen und mit Nüssen bestreuen. Auch als Beilagen sind Pastinaken der Hit: Pastinakenpüree passt besonders zu Wildgerichten oder zu Gemüsepfannen mit Pilzen, Kohl oder Kürbis. Wer es lieber bissfest mag, backt die Wurzeln mit etwas Olivenöl im Ofen und serviert sie mit Fleischgerichten oder als vegetarische Hauptspeise. Als cremige Suppen wärmen die Wurzeln in der kalten Jahreszeit. Ein besonderer Clou: Aus Pastinaken kann man auch Chips herstellen. Einfach in dünne Scheiben schneiden und in Öl frittieren, fertig ist der knusprige Snack.

Wie bewahre ich das Wurzelgemüse auf?

Pastinaken sollten kühl und dunkel gelagert werden, damit sie nicht trocken werden. Am besten eignen sich der Kühlschrank oder der Keller, dort hält sich das Gemüse bis zu zwei Wochen. Pastinaken können aber auch kurz blanchiert

und anschließend eingefroren werden, dann kann man die aromatischen Wurzeln auch im Sommer genießen.

Rezept-Tipp: Pastinakensuppe mit Pastinakenchips



Zubereitungszeit: 50 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

400 g Pastinaken
100 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
ca. 800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Öl, zum Frittieren
120 ml Sahne
1 - 2 EL Orangensaft
Chiliflocken
Muskat



Zubereitung:

1. Pastinaken, Kartoffeln, Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen. Von den Pastinaken für die Chips längs etwa 12 schöne, dünne Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Das übrige Gemüse würfeln und im heißen Öl 2-3 Minuten farblos anschwitzen. Die Brühe angießen, salzen, pfeffern und etwa 20 Minuten leise weich köcheln lassen.
2. Währenddessen die Pastinakenscheiben in heißem Öl knusprig frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.
3. Die Suppe fein pürieren und die Sahne, bis auf 4 EL, einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft, Chili und Muskat abschmecken.
4. Die Suppe in Schälchen füllen, mit der übrigen Sahne beträufeln und mit wenig Pfeffer und Chili bestreuen. Mit den Chips garniert servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 241
kJ: 1012
Kohlenhydrate: 20 g
Eiweiß: 3,3 g
Fett: 16 g
BE: 1,5
Cholesterin: 25 mg
Ballaststoffe: 4,1 g

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>