

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Pastinaken

Pastinaken brauchen zur Abrundung ihres Geschmacks etwas Sahne oder Ei. Zum Würzen nimmt man Fenchel, Anis oder Honig. An Kräutern passen gut Koriander, Petersilie und Liebstöckel.

Als Heilmittel können die Pastinaken als Tee aufgegossen werden, wirksam gegen Magenschmerzen, Schlaflosigkeit und Fieber. Die Inhaltsstoffe sollen außerdem blutreinigend, wassertreibend und schmerzlindernd bei Blasengeschwüren sein.

## Schnelles Rahmgemüse

### Zutaten für 4 Personen.

1,5 kg Gemüse, in grobe Stücke geschnitten  
(Kartoffeln, Möhren, Pastinaken)  
je 1 EL Hirse, Hafer, Dinkel, Weizen, fein gemahlen  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
gekörnte Gemüsebrühe  
½ l Wasser  
Olivenöl  
2 EL Schmand  
Liebstöckel

### Zubereitung:

Zwiebel im Öl andünsten. Das Gemüse, Wasser und Brühe nach Geschmack zufügen. Einmal aufkochen und dann auf kleinster Flamme gar dünsten. Anschließend das Getreidemehl zugeben, um das Gericht zu binden. Zum Schluss das Gemüse mit Schmand verfeinern und mit Liebstöckel abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringt.com](http://www.gemuese-bringt.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)