

# Pastinaken

Die Pastinake - auch Moorwurzel genannt - ist ein vitaminreiches Wurzelgemüse, das im Herbst geerntet wird.

Pastinaken sind nicht das gleiche wie Petersilienwurzeln, auch wenn sie sich ähneln. Die Pastinake ist botanisch eine Kreuzung aus Petersilie und Karotte, was die optische Ähnlichkeit zur Petersilienwurzel erklärt. Doch während die Pastinake eine Kegelform hat, ist die Petersilienwurzel dünner und gleichmäßig dick. Die Petersilienwurzel schmeckt außerdem intensiv nach Petersilie.



Schon die alten Römer waren von dem Wurzelgemüse - auch bekannt als Pastinak, Moorwurzel, Hirschmöhre oder Hammelkarotte - hellauf begeistert. Im Mittelalter war die Wurzel eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Sogar als Süßungsmittel wurde sie verwendet, als es noch keinen Rohr- oder Rübenzucker gab. Im 18. Jahrhundert wurde die Pastinake insbesondere in den mitteleuropäischen Ländern von der Kartoffel und der Karotte abgelöst und geriet schließlich fast ganz in Vergessenheit.

Bio-Bauern, die ihr Augenmerk auf vergessene Gemüsesorten legten, sorgten gemeinsam mit der Naturkost- und Vollwertbewegung in den letzten Jahrzehnten für ein Comeback der Moorwurzel. Sie schmeckt nicht nur besonders lecker, sondern ist auch sehr gesund, leicht bekömmlich und kann sogar als Heilmittel genutzt werden. Heute hat die Pastinake daher wieder einen festen Platz in der Küche.

Optisch sieht die Pastinake der Petersilienwurzel oder einer hellen Karotte sehr ähnlich. Alle drei zählen zum Wurzelgemüse und gehören - wie auch der Sellerie, die Petersilie, der Dill und der Fenchel - zur Familie der Doldenblütler. Dennoch sind es jeweils unterschiedliche Arten. Und auch bei der Pastinake selbst gibt es zwei verschiedene Formen:

1. Die Wildform (die Wiesen-Pastinake (*Pastinaca sativa* subsp. *sativa* var. *pratensis*)) wächst als Wildpflanze auf Wiesen und an Wegesrändern. Die Wurzel ist dünn und hart, aber dennoch essbar, wenn auch kein kulinarisches Highlight. Gesammelt wurden früher meist die Früchte/Samen für naturheilkundliche Zwecke (als Hausmittel für die Blase und die Nieren (z. B. bei Nierensteinen), aber auch bei Rheuma). Doch Achtung, es besteht Verwechslungsgefahr: Giftige Doldenblütler, wie der Gefleckte Schierling, sehen der wilden Pastinake sehr ähnlich.
2. Die Kulturform (die Gemüse-Pastinake (*Pastinaca sativa* subsp. *sativa* var. *Sativa*)) ist hingegen das Gemüse, das zur Vermarktung angebaut und eine bis zu 1,5 kg schwere Wurzel entwickeln kann.

## Lagerung der Pastinake

Früher wurde die frostunempfindliche Pastinake noch den ganzen Winter über einfach im Boden des Gartens belassen oder im kühlen Keller gelagert. Das Wurzelgemüse kann aber natürlich auch wunderbar im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden, am besten

in ein feuchtes Tuch gewickelt, das immer einmal erneuert wird. Bei einer optimalen Temperatur von 0 bis 1 °C können Moorwurzeln 4 bis 6 Monate gelagert werden.

Sie können die Pastinaken problemlos einfrieren:

1. Roh einfrieren: Wichtig ist hierbei, dass Sie das Wurzelgemüse klein aufschneiden. Denn wenn Sie ganze Stücke einfrieren, ist die Konsistenz matschig und der Geschmack geht ins Bittere. Sie können das Gemüse bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Blanchiert einfrieren: Geben Sie das Gemüse in kochendes Salzwasser. Kleine Stücke benötigen 2 bis 3, größere 4 bis 5 Minuten. Dann lassen Sie die Stückchen in einem Sieb abtropfen.
3. Püriert einfrieren: Wenn Sie öfter einen Babybrei oder eine Suppe zubereiten möchten, können Sie das Gemüse vor dem Einfrieren mit einem Pürierstab pürieren und dann einfrieren.

Füllen Sie das Wurzelgemüse in Gefrierbeutel und legen Sie sie ins Gefrierfach. Eingefrorene Pastinaken sind bei Temperaturen von mindestens -18 °C rund ein Jahr haltbar.

So wie z. B. Karotten kann auch die Moorwurzel wunderbar roh genossen werden. Sie muss dazu auch nicht geschält werden. Selbst einige der Blättchen können Sie mitverwenden und ebenfalls roh essen. Rohe Moorwurzeln sind deshalb so gesund, da beim Kochen der Nährstoffgehalt durch die Einwirkung von Hitze gesenkt wird.

Auch geht ein Teil der wasserlöslichen Nährstoffe ins Kochwasser über, weswegen dieses, wenn möglich – etwa bei einer Suppe – mitgegessen werden sollte. Die rohen Blätter und Stiele können Sie zerkleinern und als Würzkräuter über die Speisen streuen.

### **Zubereitung der Pastinake**

Zunächst waschen Sie die Wurzeln gründlich unter fließendem Wasser. Haftet Erde an den Wurzeln, können Sie sie mit einer Gemüsebürste putzen. Wenn Sie möchten, entfernen Sie dann die Schale mit einem Sparschäler und die beiden Endstücke mit einem scharfen Messer. Daraufhin können Sie die Wurzel – abhängig vom Rezept – in größere oder kleinere Scheiben, Wedges, Stifte oder Würfel schneiden.

Wenn Sie sie kochen oder backen, ist ihre Konsistenz eher weich bis breiig und erinnert an Kartoffeln. Schneiden Sie sie aber in dünne Scheiben, können Sie sie kross anbraten oder zu Chips verarbeiten.

### **Dünsten**

Pastinaken zu dünsten wirkt sich (im Gegensatz zum Kochen) schonend auf die Inhaltsstoffe und das Aroma aus. Geben Sie etwas Öl in einen Topf und schwitzen Sie die gewürfelten oder in Stifte geschnittene Wurzel – auch in Kombination mit Zwiebeln oder anderem Gemüse – kurz an. Geben Sie nun die Gewürze dazu, gießen Sie alles mit etwas Gemüsebrühe auf und dünsten Sie das Gemüse bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel für 10 bis 15 Minuten. Bestreuen Sie das Wurzelgemüse dann mit frisch gehackten Kräutern oder verarbeiten Sie sie zu Suppe oder Püree.

### **Braten**

Wenn Sie Pastinaken in der Pfanne zubereiten möchten, sollten Sie sie klein würfeln oder in sehr dünne Scheiben schneiden. Braten Sie die Stücke dann in heißem und hitzestabilem Pflanzenöl (z. B. in Olivenöl) in einer beschichteten Pfanne unter gelegentlichem Wenden für

etwa 10 bis 15 Minuten. Achten Sie beim Braten darauf, dass sich die Scheibchen goldbraun und nicht schwarz verfärben, da sie sonst bitter schmecken. Eine Gemüse-Pfanne mit Pastinaken, Kartoffeln und Rosenkohl schmeckt besonders köstlich.

### **Backen**

Um die Wurzeln im Backofen zu garen, schneiden Sie sie in die gewünschte Form – z. B. wie Pommes oder Wedges. Heizen Sie den Ofen auf 230 °C auf. Geben Sie die Wurzel-Stücke dann auf ein Backblech, bestreichen Sie sie mit Öl und würzen Sie sie z. B. mit Thymian oder Rosmarin. Die Backzeit beträgt je nach Schnittform rund 40 Minuten. Vergessen Sie dabei nicht, die Pastinaken 2-mal zu wenden.

### **Frittieren**

Hobeln Sie die vorbereitete Moorwurzel in feine Scheiben und tupfen Sie sie trocken. Erhitzen Sie ein hitzebeständiges Öl. Ob es heiß genug ist, erkennen Sie, wenn Sie einen Kochlöffelstiel ins Fett halten und Bläschen aufzusteigen beginnen. Frittieren Sie dann darin die Gemüse-Scheiben 1 Minute, nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, erhitzen Sie das Öl nochmals und frittieren Sie die Scheiben für weitere 3 Minuten. Lassen Sie die Pastinaken-Chips auf einem Papiertuch abtropfen und streuen Sie etwas Meersalz darüber.

## **Pastinakensuppe**

Zutaten: 50 g Zwiebeln, 150 g Kartoffeln, 600 g Pastinaken, 40 g Butter, 1½ l Gemüsebrühe, 250 ml Schlagsahne, Salz, Muskat, 60 g Baguette, 4 Stiele Petersilie, 1 El Öl, 30 g Sonnenblumenkerne, ½ Bio-Zitrone, Pfeffer, ½ Tl Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln und Pastinaken schälen. 100 g Pastinaken fein würfeln und beiseite stellen. Kartoffeln und restliche Pastinaken grob in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, grobe Pastinakenwürfel und Kartoffeln darin glasig andünsten. Mit 1,2 l Gemüsebrühe und 250 ml Schlagsahne auffüllen und zugedeckt aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen. Offen weitere 20 Minuten kochen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und beiseite stellen.

Baguette in feine Würfel schneiden. Die Blätter von 4 Stielen Petersilie abzupfen und in feine Streifen schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die restlichen Pastinaken darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind. Butter, Brotwürfel und Sonnenblumenkerne zugeben und knusprig braten. Petersilie und die fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone untermischen.

Suppe erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Einlage in Tellern anrichten. Mit je ½ Tl Olivenöl beträufeln.

## Pastinaken-Möhren-Suppe

Zutaten: 400 g Möhren, 300 g Pastinaken, 750 g Kartoffeln, 50 g Rucola, 1 Zwiebel, 5 EL Öl, 750 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Möhren, Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln, 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. 2/3 der Kartoffelwürfel anschwitzen und mit 2/3 Gemüsebrühe auffüllen. Milch zugießen, aufkochen lassen und 20 Minuten köcheln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Rest Gemüse- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Rucola und 4 EL Öl pürieren.

Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren-Pastinaken-Suppe und Rucolaöl auf Tellern anrichten. Karamell-Gemüse darauf verteilen und servieren.

## Pastinakenpuffer

Zutaten: 4 mittelgroße Pastinaken, 2 Zwiebeln, ½-1 Bund Petersilie, 4 EL Dinkelmehl, 1 Ei, 2 EL Sahne, 1 Tl Kräutersalz, Pfeffer, Öl zum ausbacken

Die Pastinaken werden geraspelt, die Zwiebel in kleine Würfel gehackt. Die Petersilie klein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermengen und in heißem Öl krosse Puffer backen.

## Pastinaken-Bratlinge

Zutaten: 60 g Haferflocken, 75 g geschrotete Gerste, 200 ml Wasser, 2 EL Gemüsebrühe, 150 g Quark, 200 g Pastinaken, 60 g Nüsse, 2 kleine Eier, 2 EL Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zart duften. Die Gerste in 200 ml Wasser mit 2 EL Gemüsebrühe zu einem dicken Brei kochen und 10 Minuten quellen lassen. Quark und Haferflocken untermischen. Die Pastinaken reiben und mit den gehackten Nüssen zugeben. Die Eier und die Petersilie dazu, würzen und alles gründlich mischen. 8-12 Bratlinge in Fett bei mäßiger Hitze hellbraun backen. Pro Seite ca. 7 Minuten

## Orientalische Pastinaken

Zutaten: 500 g Pastinaken (geschält und in 1 cm dicke Stiften), 2 Limetten (davon der Saft), 125 g flüssigen Honig, ½ EL Paprikapulver rosenscharf, ½ EL Kurkuma, 1 EL Currypulver, ½ E: Schwarzkümmel, 1 TL Zimtpulver, 90 ml Olivenöl, ½ TL Salz

Pastinaken in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Inzwischen alle übrigen Zutaten mit dem Mixstab gut verquirlen. Marinade unter die noch warmen Pastinaken heben. Die

Pastinaken mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann noch einmal gut mit der Marinade mischen.

Schmeckt solo kalt als eine Art Antipasti oder kalt zu Blattsalaten, lauwarm zu Fisch und Reis oder wie es gefällt.

Die Pastinaken lassen sich gut vorbereiten und sind im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar. Man kann sie nach dem Abkühlen entweder in der Mikrowelle oder im Topf vorsichtig erwärmen.

## **Pastinakensalat mit Äpfeln**

Zutaten: 1 unbehandelte Zitrone, 600 g Pastinaken, 1 Apfel, 1 Radicchio, 50 g Feldsalat, 100 g Joghurt, 70 g Mayonnaise, 1 TL Honig, 1 Handvoll Haselnusskerne, Salz, Pfeffer,

Für das Dressing Zitrone auspressen und etwa 2 EL Saft mit Joghurt, Mayonnaise und Honig verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pastinaken putzen und schälen, Apfel waschen und trocken tupfen, vierteln und entkernen. Pastinaken und Apfel in sehr feine Streifen hobeln und zum Dressing geben, vorsichtig miteinander vermengen.

Den Radicchio waschen, putzen und in grobe Stücke zupfen. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann grob hacken.

Radicchio und Feldsalat unter die Pastinaken mischen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Teller geben und mit Haselnusskernen bestreuen.

## **Pastinaken-Wurzelgemüse aus dem Ofen**

Zutaten: in gleichen Teilen Pastinaken, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Rote Bete und Zwiebeln. 100 ml Olivenöl (auf 1 kg Gemüse), Salz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack  
Saft von 1 Zitrone und 1 Orange, 2 Knobizehen, Minze

Alles Gemüse würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden. In einer großen Schüssel Salz, Gewürze und Öl mischen, dann das Gemüse dazugeben und weiter mischen bis alles von Öl überzogen ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 35 Minuten auf dem Blech backen. Bei großen Würfeln verlängert sich die Backzeit.

In der Zwischenzeit den Saft mit dem durchgepressten Knoblauch und der gehackten Minze gut verrühren.

Das Gemüse abschmecken und evtl. nachsalzen. Die Obstsafتمischung über das Gemüse geben und alles nochmal für 5 Minuten in den Ofen.

Dazu ein leckerer Feldsalat

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß  
beim Nachkochen!!!!**