

Pastinake – So verarbeitest du die Wurzel richtig



Zugegeben, die cremeweiße Pastinake ist nicht der Star auf dem Wochenmarkt und auch nicht besonders berühmt in der Gemüseabteilung der Supermärkte. Das unscheinbare Gemüse sieht aus wie eine blasse Möhre, die keine Farbe abbekommen hat und man weiß nicht so recht was mit ihr anzufangen.

Im 18. Jahrhundert gehörte die Pastinake allerdings zu *dem* Grundnahrungsmittel der Deutschen. Doch nachdem die Kartoffel entdeckt wurde und nach Europa kam, verschwand sie weitgehend vom Speiseplan und geriet in Vergessenheit.

Dabei ist die Pastinake sehr vielseitig einsetzbar: du kannst sie backen, braten, kochen, leckere Suppen, Eintöpfe und Aufläufe sowie knackige Salate und knusprige Pommes aus ihr zubereiten. Du siehst, die Liste ist lang und ich könnte noch viel mehr aufzählen. Ich habe mich den oft vernachlässigtem Wurzelgemüse mal angenommen und ausprobiert, was für die Zubereitung besonders wichtig ist.

In den USA, England und Frankreich ist sie bereits fester Bestandteil alltäglicher Ernährung und auch hierzulande ist die Pastinake wieder schwer im Kommen. Renommierete Restaurants kreieren kulinarische Kunstwerke aus ihr und integrieren sie fest in ihre Speisekarten. Also höchste Zeit, der Wurzel mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Pastinaken zubereiten – das solltest du wissen:



Keine Angst vor der Pastinake. Ihre Zubereitung ist ganz einfach.

Die Pastinake ist ein dankbares Lebensmittel. Du kannst mit ihr wirklich super viel zubereiten und sie mit verschiedenen Aromen und anderen Gemüsesorten kombinieren. Besonders beliebt ist die Verbindung von Pastinake und Kartoffeln, die zusammen eine super cremige, würzige Pastinaken-Kartoffel-Suppe ergeben.

Um ihre Süße auszugleichen, kannst du sie z.B. mit kräftigen Aromen wie Harissa, Chili oder würzigen Currypasten abschmecken. Auch Zitronensäure ist wichtig, um den Geschmack der Pastinake zu unterstreichen. Wenn du ihre Süße noch verstärken willst, kombiniere die Rübe mit etwas Honig und Senf.

Die hellen Rüben sind Wurzeln, die aus der Erde kommen und daher meistens, auch wenn sie schon im Supermarkt angekommen sind, noch mit etwas Erde bedeckt. Daher ist es wichtig zu wissen, wie du sie am besten vorbereitest:

Mit oder ohne Schale?

Hierbei kommt es auf die Größe deiner Pastinaken an. Wenn du junge, kleine Rüben gekauft hast, solltest du sie am besten nicht schälen. Die Schale ist hauchdünn und der meiste Geschmack sowie die wichtigsten Nährstoffe sitzen direkt unter ihr. Befreie sie lediglich von Erdresten

Pastinake – So verarbeitest du die Wurzel richtig

und Schmutz, indem du sie grob mit einer Gemüse- oder Nagelbürste reinigst.



Junge und kleine Rüben musst du nicht schälen.

Hast du lange, dicke Pastinaken, kommt die Schale am besten runter. Je größer die Wurzel ist, desto dicker und fester wird die Haut. Wichtig ist, dass du nur eine feine, dünne Schicht der Haut entfernst, um auch hier den Geschmack und die Nährstoffe zu behalten. Wie Kartoffeln werden sie nach dem Schälen schnell braun, daher empfiehlt es sich, die Pastinaken danach in kaltes Wasser zu legen, bis sie weiterverarbeitet werden.



Lange und dicke Pastinaken solltest du besser schälen.

Schmeiß die Schale jedoch nicht weg! Mit ihr lassen sich gesunde, würzige Gemüsebrühen zubereiten. Einfach vor dem Schälen abwaschen, die Spiralen dann einfrieren und beim nächsten Gebrauch mit aufkochen.

Pastinake trimmen und kleinschneiden

Die meisten Pastinaken laufen sehr fein aus und haben ein ca. 1 cm dickes, schmales Ende. Dieses und auch den obersten Teil des Kopfstückes solltest du zu allererst entfernen.



Kopfstück und Ende der Pastinake entfernen.

Um z.B. knusprige Pommes oder würziges Ofengemüse aus ihnen zuzubereiten, empfiehlt es sich, die Pastinaken in gleichgroße Stifte zu schneiden. Dazu die Wurzel der Länge nach halbieren und jede Hälfte dann in ca. 3-4 gleichbreite Spalten schneiden. Diese Spalten dann noch einmal quer halbieren und schwups - fertig!



Pastinaken in gleichgroße Stifte schneiden.

Dunkle Flecken solltest du wie auch bei Kartoffeln herauschneiden, sie schmecken fad und sind holzig. Wenn du große Pastinaken hast, empfiehlt es sich, sie zu halbieren und die Mitte herauszuschneiden. Dieser Teil ist bei großen Wurzeln meist sehr trocken und ebenfalls

Pastinake – So verarbeitest du die Wurzel richtig

holzig. Dazu die Rübe einfach vierteln und jeweils das innere Stück mit einem großen, scharfen Messer herausschneiden.



Große Pastinaken halbieren und die Mitte herausschneiden.

Pastinaken roh essen

Klingt zwar ungewöhnlich, aber rohe Pastinake schmeckt wirklich gut und sollte jeder einmal probiert haben. In hauchdünnen Scheiben geschnitten oder mit einer feinen Reibe geraspelt, verleiht sie deinen Salaten eine super frische, nussige Note. Und auch als **Low-Carb-Pastaersatz** steht die Pastinake ganz vorne. Dafür die Wurzel einfach putzen und anschließend mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden. So kannst z.B. asiatische Eiernudeln ganz einfach durch Pastinaken ersetzen. Für den rohen Verzehr solltest du nur die kleinen, schmalen Pastinaken verwenden. Die dicken, großen Rüben schmecken gekocht besser.



Pastinaken mit dem Spiralschneider verarbeiten und als Rohkostsalat genießen.

Die drei besten Garmethoden für Pastinake

Pastinaken sind wirklich easy in der Zubereitung, sie brauchen nicht zwingend eine bestimmte Gartemperatur und sind auch ruckzuck fertig. Du kannst sie auch mit anderen Zutaten zusammen garen, höhere Temperaturen machen ihnen nichts aus. Lediglich die Garzeit sollte dann angepasst werden, da sie sonst matschig werden und ihren Geschmack verlieren.

- **Pastinaken kochen:** Die geschälten oder geputzten Wurzeln in Stifte, Wedges oder Scheiben schneiden und **15-20 Minuten** in leicht kochendem Salzwasser garen. Nach Ende der Kochzeit mit kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen. Diese Zubereitungsart eignet sich vor allem, wenn du ein Püree oder eine cremige Suppe zaubern willst.
- **Pastinaken braten:** Wenn du rohe Pastinake nur in der Pfanne zubereiten möchtest, solltest du sie so klein wie möglich würfeln. Die kleinen Würfel dann **zunächst in etwas Mehl, Salz und Gewürzen wenden** und in heißem Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne unter gelegentlichem Wenden ca. **10-15 Minuten** Du kannst sie aber auch vorher ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen und anschließend in etwas Butter in einer Pfanne 3 Minuten goldbraun anbraten. Besonders lecker als Pastinaken-Pfanne mit Rosenkohl
- **Pastinaken backen:** Um die Wurzeln im Backofen zu garen, bringe sie zunächst in deine gewünschte Form. Für leckere Pommes oder knusprige Ofen-Wedges den Ofen auf **230 °C** Die in gleichgroße schmale Spalten geschnittenen Pastinaken dann mit Öl bestreichen, würzen und im heißen Ofen **40 Minuten backen**. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Hier findest du das Rezept für geröstete Tyhmian-Pastinaken aus dem Ofen

Pastinake – So verarbeitest du die Wurzel richtig

Wissenswertes über die Pastinake

Was sind eigentlich Pastinaken?

Die Pastinake ist ein **Wurzelgemüse**, das nah mit der Karotte und der Petersilie verwandt ist. Die cremeweißen Rüben wachsen unter der Erde und haben eine kegelartige Form. Die perfekte Pastinake ist oben am Strunk leicht bauchig und verläuft nach unten hin immer schmaler zusammen.

Pastinake erinnert geschmacklich und vom Geruch an Sellerie, hat eine leicht **würzig-nussige Note** und wird vom Aroma etwas süßlich, wenn man sie kocht. Du kannst für jedes Gericht, das mit Karotten zubereitet wird, auch stattdessen die weißen Rüben verwenden. Allerdings haben sie etwas mehr Stärke als Möhren und sind von der Konsistenz daher eher wie Kartoffeln. Aufgrund ihres hohen Zuckergehalts wird die Pastinake gerne für Babynahrung verwendet.

Viele verwechseln Pastinaken mit der Petersilienwurzel. In der Tat sind sich die beiden Rüben rein optisch sehr ähnlich. Pastinaken sind jedoch zwischen 20 und 40 cm lang und ihr Kopfteil hat eine Dicke von ca. 5-15 cm. Die Petersilienwurzel ist mit einer maximalen Länge von 20 cm und einer Kopfstärke von 3-5 cm deutlich kleiner. Im Geschmack unterscheidet sie nur eine feine Nuance: Wurzelpetersilie schmeckt wie die glatte oder krause Petersilie, die du aus dem Kräutertopf kennst und wird daher gerne für Suppen oder Brühen verwendet.

Wann haben Pastinaken Saison?

Die Pastinake ist ein Wintergemüse, das seine Saison vom Spätherbst bis zum Frühlingsanfang hat, etwa **Ende Oktober bis Anfang April**. Wenn der erste Frost gekommen ist, wandelt der Kälteeinbruch die in der Pastinake enthaltene Stärke in Zucker um und macht sie so für uns genießbar. Die leckersten Exemplare bekommst du also erst, nachdem es einmal richtig kalt geworden ist.

Die Pastinake wird größtenteils in Skandinavien, England, den Niederlanden, in Frankreich und in den USA in Kulturen angebaut. Die Wurzeln können den ganzen Winter über im Boden bleiben, nur vor Beginn des Frühlings sollten sie abgeerntet werden, da die neu sprießenden Blätter der Pflanze die Wurzeln bitter werden lassen.

Was du beim Einkauf beachten solltest: Wie erkennt man gute Qualität?

Für den besten Geschmack solltest du **mittelgroße Pastinaken** kaufen. Die großen, langen Exemplare schmecken auch gut, haben aber gelegentlich eine holzige Textur. Am besten schmecken sie, wenn sie **ca. 20 cm lang und 250-300 g** schwer sind. Wichtig ist, dass die Wurzel noch fest ist und sich nicht leicht von außen eindrücken lässt. Ist sie schlaff und runzelig, wurde sie bereits vor längerer Zeit geerntet. Eine matte Haut mit schwarzen Flecken weist darauf hin, dass sie falsch gelagert wurde und auch ein Großteil der Nährstoffe schon verschwunden ist. Sind die Pastinaken frisch, sind sie nämlich super Nährstofflieferanten und voll mit **Vitamin B und C** sowie **Kalium** und **Folsäure**. Wenn du sie im Bund mit frischem Grün bekommst: zugreifen - diese Pastinaken sind grade eben frisch aus dem Feld gehüpft.

Wie lagerst du Pastinaken richtig?

Wie viele andere Sorten Wurzelgemüse sind Pastinaken lange haltbar. Um sie so lange wie möglich frisch zu halten, solltest du sie am besten **kühl und dunkel** lagern. Wickle dazu die Rüben einfach in ein sauberes Geschirrtuch ein und verstau sie im **Gemüsefach** deines **Kühlschranks**. So kannst du sie bis zu drei Wochen ideal lagern. Wenn die Wurzeln noch grün besitzen, solltest du es für die Lagerung entfernen. Die Schale solltest du auch von Dreck befreien, um Schimmelbildung vorzubeugen. Dazu die Pastinaken nur abbürsten, nicht mit Wasser abwaschen, um so wenig Feuchtigkeit wie möglich mit einzuschließen.

Wenn du Pastinaken **einfrieren** möchtest, solltest du sie putzen, kleinschneiden und dann ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Rüben dann gut abtropfen lassen und in Gefrierbeutel füllen. So kannst du sie bis zu einem Jahr im Gefrierfach aufbewahren.