



Rezepte für den Winter

Kohl – Pastinaken... und mehr

Rezepte für:

Pastinakenchips, Pastinakenpuffer mit Kressedip, Pastinakensuppe, Curry, Dänischen Pastinakenauflauf, Tagliatelle mit Pastinaken und Kohlstreifen



Was für den Winter

Die kalte Jahreszeit steht nicht gerade für frisches Gemüse? Wenn es draußen friert muss man aber nicht auf Konserven zurückgreifen.

Unsere „Wintergenüsse“ die wir jetzt auf kleiner Fläche ernten und verarbeiten (natürlich mit etwas vorausdenken und –planen):

Kohl: der Klassiker; ob Weiß- oder Rot-, Wirsing- (die jetzt im kühlen Raum/Keller lagern) oder und vor allen Dingen: Grün- und Rosenkohl; frisch von draußen unter Vlies und Schnee! Steckrüben oder niederdeutsch: Wrucken (im kühlen Raum/Keller)!

Wintersalate: Feldsalat und Portulak, sowie: Knollenziest, Meerrettich, Rote Bete frisch von draußen unter Vlies und Schnee (Schnee - das muss als Gärtner gesagt werden - stets der Beste und günstigste Winterschutz ist!).

Und natürlich unser SuperStar:

Pastinaken

(niederdeutsch: Hammelwurzel oder auch Moorwurzel) von der Kartoffel verdrängt, nach dem Wiederaufbau als Arme-Leute-Essen geschmäht; für uns „Junge“ die absolute (Wieder-) Entdeckung sowohl geschmacklich als auch in der Küchenverarbeitung!

Doch gerade **Arme-Leute-Küche** verwöhnt ja „kräftig“ die Sinne, schont den Geldbeutel, macht satt; **und dabei denken wir jetzt vor allem an die italienische Küche!**

Pastinaken sehen auf den ersten Blick aus wie übergroße Petersilienwurzeln. Doch diese haben wie Möhren/Gelbe Rüben einen runden Übergang vom Blattstielansatz zur verdickten Hauptwurzel. Die Pastinaken haben hier einen tieferen Ring. Sie riecht bei der Ernte wie Möhren und schmeckt doch ganz anders – mal abgesehen vom enormen Sättigungswert!

Die Pastinake kann und sollte den ganzen Winter draußen im Boden verbleiben. Sie wird von dort laufend frisch nach Verarbeitung mit der Grabgabel gelockert und so geerntet.

Die Pastinake hat einen ähnlichen Kohlenhydratwert wie Kartoffeln. Sie enthalten viele Ballaststoffe (daher angenehm & nachhaltig sättigend!).

Die Pastinake beim Kochen nicht zu stark erhitzen, sie wird relativ schnell braun und ab einem Überhitzungspunkt geschmacklich bitter.

TIPP: Wer sich abends vor dem Fernseher verwöhnen will, sollte mal Pastinaken-Chips machen, da kann die Tütenware doch einpacken!

Durch den hohen Gehalt von Pektin bindet sie sehr gut: zum Eindicken von Saucen und Suppen, daher reichlich Flüssigkeit zugeben!

Auch die Blätter der Pastinake sind wie glatte Petersilie verwertbar, **und da es Pastinaken selten auf dem Markt und bisher gar nicht im Supermarkt oder Discounter gibt machen wir das doch selber:**

Der eigene Anbau der Pastinake gestaltet sich als unproblematisch. Ausgesät wird im zeitigen Frühjahr, spätestens Mitte Ende April. Dann wächst sie einfach langsam vor sich hin. Das üppige Laub beschattet den Boden gut, Unkraut ist ab Juni keine Konkurrenz mehr. Staunässe mag sie nicht. Die Wurzel dringt tief (teilweise verzweigt) in's Erdreich ein – daher erfrieren sie auch nicht! Die Erntezeit kann ab September beginnen und sich bis in den März des Folgejahres hinziehen.

Sie sollten stets das Saatgut aufbrauchen, da es schnell seine Keimfähigkeit verliert.

Der Kosten-Nutzen Faktor (Saatgut, Pflegeaufwand ./.. Erntemenge, Küchennutzen) dieses Gemüses ist extrem hoch, besser als bei fast allen anderen Gemüsen, daher lohnt sich auch schon die kleinste Anbaufläche!

REZEPTE:

Pastinakenchips:

Schnell und einfach: Pastinaken in dünne Scheiben hobeln. In Friteuse „anbräunen“, etwas salzen. Achtung Suchtgefahr!!! (Probieren Sie das auch mit: Rote Bete, Meeretich).

Und noch ein „puristisches“ Rezept als **Vorspeise, oder Snack:**

von vier großen Pastinaken die Köpfe und Enden abschneiden, schälen und dann halbieren. In eine Auflaufform Olivenöl geben. Die Pastinaken mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen und mit Olivenöl bestreichen. Bei 175°C im vorgeheizten Backofen ca. 15min backen (die Wurzeln sind fast gar).

In dieser Zeit 80gr Cashew-Kerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anbräunen und anschließend fein hacken. 100gr Fetakäse zerbröseln und mit 1EL flüssigem Honig zu den Nüssen geben. Ein Bund glatte Petersilie aus dem Garten/vom Gärtner fein hacken und die Hälfte davon zu der Käse-Nuss-Mischung geben. Mit abgeriebener Zitronenschale (selber reiben von einer gereinigten Zitrone, oder das Pulver aus der Backabteilung nehmen!) Pfeffer, Salz und einem halben TL mildes Paprikapulver würzen.

Die inzwischen fast garen Pastinaken aus dem Ofen nehmen und in der Form wenden. Die Käse-Mischung auf die Schnittflächen geben und noch weitere 5-10 min im Ofen backen, die die Pastinaken gar sind (Stechprobe mit Gabel). Beim Servieren mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Als Beilage können diese Pastinaken wunderbar mit Geflügel serviert werden: Huhn oder Pute!

Und ebenso auf sich selbst reduziert:

Pastinakenpuffer mit Kressedip

500gr Kartoffeln, vorwiegend festkochend schälen und fein reiben. Ebenso 500gr Pastinaken schälen und groß raspeln. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. 60gr Bergkäse/Blauschimmel fein bröseln/reiben.

Alles mit zwei Eiern und zwei EL Vollkornmehl (geht auch mit normal weißem) vermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß (gerieben) kräftig abschmecken.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, und den Backofen auf 50°C vorheizen. Mit einem Esslöffel etwa einen bis zwei EL von dem Teig in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Min braten und dann im Backofen warm halten. Weiter bis der ganze Teig zu Puffern wird.

Als Vorbereitung: 250gr Quark (40%Fett) und drei EL weißen Joghurt in eine Schüssel geben. Von einem Kressetopf/-kästchen die Triebe abschneiden und über den Dip geben. Eine halbe Zwiebel schälen und sehr fein würfeln und ebenso dazugeben. Nun das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und zu den Puffern servieren.

Grundrezept (wie beim Kürbis...) um den Geschmack und den Umgang mit Würze und Kräuter kennenzulernen!

Pastinakensuppe:

Weißer Bohnen (ca. 125gr Dose, oder über Nacht 100gr getrocknete einweichen), in gesalzenem Wasser weichkochen.

Eine Zwiebel schälen und würfeln, zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Pastinake (600gr) schälen und in feine Scheiben schneiden. Davon eine Handvoll beiseitestellen. In einem großen Topf 2EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den Pastinakenscheiben darin andünsten. Den Knoblauch dazugeben und sofort mit 800ml Gemüsebrühe ablöschen.

Dann die weißen Bohnen und ein Lorbeerblatt dazugeben und rund 20 min köcheln lassen.

Die übrigen Pastinakenscheiben knusprig braten (Öl in Pfanne oder Friteuse); wenn Pfanne, dann auch ein paar Brotscheiben im selben Öl anrösten!

Wenn die Pastinakenscheiben in der Suppe weich sind, das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, 100-125ml Sahne dazugießen und mit dem Pürierstab fein-cremig pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig wird, noch etwas Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den gebratenen Pastinakenscheiben garnieren und zusammen mit den gerösteten Brotscheiben servieren.



Suppe, besser hier

Curry, in Variation mit Koriander:

200gr Kichererbsen über Nacht einweichen, oder 500gr aus Dose. Erstere im Einweichwasser ohne Zugabe von Salz in rund einer Stunde weich kochen. Mit der Dose direkt hier beginnen: Zwei Zwiebeln, 400gr Pastinaken und 400gr Kartoffen (vorwiegend festkochend) schälen. Die Zwiebel fein würfeln, das „Erdgemüse“ in grobe (aber relativ gleichmassige) Stücke schneiden.

Kokosfett (gibt etwas Geschmack, aber es geht auch mit normaler Butter) auslassen und darin die Zwiebeln glasig anbraten. Kartoffen und Pastinakenstücke dazugeben und mit anbraten. Eine Dose Tomaten (stückig, ca.240gr), sowie 700ml Gemüsebrühe und die Kichererbsen dazugeben. Zirka 30gr frischen Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben und die Hälfte davon zum Eintopf/Curry geben. Mit Kreuzkümmel gemahlen (1TL = Cumin), Garam Masala (2TL) und Chili (aus eigenem Anbau, oder gekauft) nach eigenem Schärfeempfinden zufügen/würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 20min köcheln lassen.

Korianderblättchen zupfen, eine Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem restlichen Ingwer (s.o.) und drei EL Sesamöl pürieren. Das so entstandene Korianderpesto mit einem Naturjoghurt (Becher ca. 150gr) separat zum Eintopf/Curry reichen, und nach eigenem Geschmack zufügen.

Pastinaken mit weniger „Saft“, werden zu erfrischend, leichtem

Dänischen Pastinakenauflauf:

500gr Pastinaken schälen und in Stücke schneiden. Zwei Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe/Scheiben schneiden. Zwei Äpfel (eher säuerliche, herbe als die süßen) schälen, achtern und das Kerngehäuse entfernen.

Sonneblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Pastinaken darin anbraten. Die Pastinaken solange bis sie leicht bräunen! Dann Apfelspalten zum Gemüse geben und kurz mitanbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen, und 150gr Frischkäse dazugeben und diesen unter Rühren auflösen. Frische Majoranblättchen von den Stängeln lösen/streifen und die Hälfte davon zum Gemüse geben. Salzen, pfeffern und mit zwei TL Currypulver (mild oder scharf nach eigenem Geschmack) pikant würzen.

Das Gemüse nun in eine Auflaufform geben und etwas 30 min bei 180°C im vorgeheiztem Ofen backen, zwischendurch einmal umrühren.

Vor dem Servieren mit dem übrigen Majoranblättchen bestreuen.

TIPP: Dazu können gut Schweinemedallions vom Filet gereicht werden: Vor dem Auflauf kurz scharf anbraten und dann mit dem Gemüse in der Form im Ofen fertigbaren!

Und von Norden nach Süden:

Tagliatelle mit Pastinaken und Kohlstreifen

Mit Feldsalatpesto (geht auch - sehr lecker - mit Portulaksalat!).

(für viele wirkt Kohl in der italienischen Küche sehr befremdlich, in Italien wird er mit Bohnen und/oder Nudeln in allen nur denkbaren Variationen gereicht: klassisch!, kaufen Sie mal ein echtes Ital. Kochbuch (keines von denen aus den Buchketten oder Standardwerken/Verlagen, da werden Sie es entdecken die Ballaststoff- und Kohlenhydratreiche Kost Italiens. Wir bauen für unseren Sommerbedarf ital. Palm-Schwarzkohl an ‚Nero di Toscana‘; sehr ergiebig und sehr dekorativ vor allem in Blumenkübeln, dadurch ständig frisch verfügbar.)

Erstens das Pesto: 100gr Feldsalat (oder eben Portulak) putzen (Wurzelansätze abknipsen) und waschen (Blätter in Wasser schwenken um Erde auszuspülen), trocken schütteln und anschl. grob hacken. 100gr Pistazienkerne grob hacken. Die Schale einer Orange waschen, trocknen und fein abreiben.

Den Salat, die Pistazien, die Orangenschale und 100ml Olivenöl zusammen pürieren. Dann zwei EL frisch geriebenen Parmesan unterheben und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zweitens: für die Tagliatelle Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin bissfest garen.

Während des aufkochens des Nudelwassers, 200gr Kohlblätter (Wirsing, Weiß- oder Spitzkohl) waschen, die dicke Mittelrippe herausschneiden. Blätter dann aufeinander legen und in feine Streifen schneiden. 300gr Pastinaken (es würde auch mit anderen Wurzelgemüsen wie Steckrüben, Herbstrüben oder auch sehr fein Petersilienwurzeln gehen) wie eine Kartoffel putzen (mit dem Sparschäler schälen). Dann mit einem Sparschäler (oder Hobel) Streifen von der Rübe ziehen so, dass schmale „Bänder“ entstehen. Dafür die Wurzel immer mal wieder ein Stück in der Hand drehen, damit die „Streifen“ nicht zu breit werden! In einem weiteren Topf oder Pfanne Butter auslassen und darin den Kohl- und Rübenstreifen andünsten. Aus dem Nudelkochwasser eine Schöpfkelle (etwa 50 ml) dazugießen; sehr fein ist es auch stattdessen entsprechende Menge Weißwein oder auch Cidre zu nehmen!). Mit Chilipulver oder -flocken nach eigenem Geschmack, sowie Salz würzen. Dann die Gemüsestreifen zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest dünsten.

Das oben erstellte Pesto ebenfalls mit etwas (3-4 EL) Nudelkochwasser cremig verrühren. Nach dem abgießen der Nudeln diese auf vorgewärmte Teller verteilen, das Pesto und das Streifengemüse untermischen. Abschließend mit frisch geriebenen Parmesan bestreut servieren.

