

## ***Gemüse der Woche: Pastinake / Möhren / Rettich / Kohlrabi***

### **Pastinaken-Pilz-Crostini**

250 g Pastinaken  
150 g Champignons  
100g Kräuterseitlinge  
1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
2 EL trockener Sherry/ Weißwein oder Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL Schmand  
12 Scheiben Baguette, schräg in Scheiben geschnitten  
1 Beet Kresse

Pastinaken schälen, Pilze putzen, beides 5 mm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Pilze und Zwiebel darin 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, salzen und pfeffern. Mit Sherry ablöschen und offen 3-4 Min. garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Pastinaken-Pilz-Masse mit Zitronensaft, Senf und Schmand mischen, salzen, pfeffern. Brotscheiben rösten, Pilzmasse darauf verteilen. Kresse vom Beet schneiden, Crostini damit garnieren.

### **Putenbrust mit Wurzelgemüse**

3 EL Rapsöl  
1 Pck. Putenbrust (2 Stk.)  
Salz & Pfeffer  
1 Stange Lauch  
500 g Möhren  
250 g Knollensellerie,  
2 Petersilienwurzeln  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Meerrettich (aus dem Glas)

Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Öl in einem Bräter mit Deckel erhitzen, die Putenbrust darin rundherum zartbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Ofen (Mitte, Umluft 140°) je nach Dicke ca. 25-40 Min. garen. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse nach 20 Min. zum Fleisch in den Bräter geben, die Gemüsebrühe angießen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und Meerrettich bestreuen.

### **Pastinakensuppe mit Curry und Thymian-Croûtons**

500 g Pastinaken  
1 große Kartoffel  
1 l Instant-Gemüsebrühe  
1 große Zwiebel  
2 EL Butter

1 TL Currypulver  
Salz & Pfeffer  
50 ml Sahne  
1 TL getr. Thymian oder 4 Zweige frischer  
200 g Baguette/Brötchen (vom Vortag)

Die Pastinaken und die Kartoffel schälen. Kartoffel waschen und beides in Würfel schneiden. Das Gemüse in der Brühe etwa 15 Minuten weichkochen, anschließend fein pürieren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin weichdünsten. Curry dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit der Pastinaken-Kartoffelbrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne einrühren und darin erhitzen lassen. Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Übrige Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne schmelzen. Darin die Brotwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten, Thymian unterrühren und kurz mitbraten. Croûtons leicht salzen und pfeffern, warmhalten. Die Suppe in Tellern oder Schalen füllen. Mit den Croûtons bestreut servieren.

### **Rettichsalat mit Apfel, Birne und Walnüssen**

150 g Rettich geraspelt  
100 g Apfel geraspelt  
100 g Birne in Stifte geschnitten  
35 g Walnüsse fein gehackt  
50 g saure Sahne oder Sojacreme  
2 EL Rapsöl  
1 EL weißer Aceto balsamico od. anderer Essig  
Salz & Pfeffer  
1 TL Honig

Gemüse miteinander vermengen, eine Salatsoße herstellen und mit dem Salat vermischen; durchziehen lassen.

### **Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffeln**

2 Kohlrabi  
ca. 500 g Kartoffeln  
400 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
700 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Salz & Pfeffer  
Muskat  
2 EL gehackte Petersilie  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Speisestärke

Als Erstes Kohlrabi und Kartoffeln schälen, dann beides, die Möhren und die Lauchzwiebeln klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Danach Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz mit braten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Jetzt noch die Sahne, den Zitronensaft und die Speisestärke unterheben und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.