

# Hokkaido-Kürbis / Pastinaken / Spinat / Weißkohl

„*Wer Hokkaido schält, hat sich unnötig gequält*“

## Kürbiscremesuppe mit Pastinaken orientalisches

1 kg Hokkaidokürbis  
400 g Pastinaken  
1 säuerlicher Apfel  
1 Zwiebel  
2 EL. Butter,  
1 l Gemüsebrühe  
½ TL Curry  
½ TL gem. Ingwer (oder Ingwer frisch reiben)  
etwas gemahlene Muskatnuss  
evtl. etwas Zimt  
Salz  
½ Teel. Aceto Balsamico  
½ TL. Sojasauce  
4 EL. Schmand

Die feingehackte Zwiebel in der Butter glasig braten. Pastinaken und Apfel würfeln, mit anbraten. Den gewürfelten Kürbis dazu, Brühe angießen und aufkochen lassen, ca. 10 min. köcheln. Die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Balsamessig und Sojasoße würzen. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit jeweils einem Esslöffel Schmand garnieren.

## Pastinaken

Die Pastinake gehört in die Familie der Doldenblüter und ist somit eine Schwester von Möhre, Petersilie, Sellerie, Petersilienwurzel ...Sie wird verwendet genau wie Sellerie und/oder Möhre, ist aber noch süßer. Also ein ideales Suppengemüse. Spannend ist es auch, sie in dünnste Scheiben geschnitten auf dem Dörr-Apparat zu trocknen: eine gesunde Alternative zu Chips.

Die Pastinake kann sowohl roh geknabbert als auch gekocht, gedünstet oder püriert gegessen werden. Vor der Zubereitung schabt oder schält man sie. Pastinaken können wie Karotten oder Sellerie zubereitet werden.

- als Cremesuppe (evtl. mit Sellerie und Kartoffel)
- ein kleineres Stück als „Würze“ unter den Salat reiben
- statt Sellerie in den Waldorfsalat
- in Verbindung mit Möhren-Apfel/Birnen-Rohkost
- geraspelt in Bratlingsteig oder Kartoffelpufferteig
- Scheiben blanchieren, durch Ausbackteig ziehen und braten
- sehr gut geeignet als Baby- oder Schonkost
- mit anderen Wurzelgemüsen als Wurzelsuppe => erdet ungemein!
- in dünnen Scheibchen getrocknet als Chips

Passende Kräuter: Dill, Kerbel, Petersilie, Thymian.

## Pastinakenküchlein

600 g Pastinaken  
1/8 l Gemüsebrühe  
75 g Mehl  
2 Eier  
1-2 EL. Hefeflocken  
½ TL Salz,  
2 EL. Petersilie  
Öl zum Braten

Die Pastinaken kleingeschnitten in der Brühe weich dünsten; wenn nötig, etwas Flüssigkeit nachfüllen. Anschließend mit dem Kochsud pürieren. Alle anderen Zutaten unterarbeiten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit nassen Händen Küchlein formen und goldgelb braten. Dazu passt ein schöner Endiviensalat

## Feta-Spinat-Pastete

750 g Blattspinat  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Öl  
75 g Feta-Käse  
Salz & Pfeffer  
1 Packung Blätterteig  
1 Ei  
1 EL Paniermehl  
300 g Jogurt plus evtl. 1 EL Creme fraîche  
Curry  
etwas Zucker  
Pinienkerne

Tomatenachtel, Salatblätter und Petersilie zum Garnieren

Spinat putzen, gut waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spinat darin ca. 2 Minuten dünsten, abtropfen lassen. Käse zerbröckeln, unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig entrollen. Ei trennen. Teig mit Paniermehl bestreuen. Spinat in die Mitte geben. Teig überklappen. Ränder mit Eiweiß bestreichen und andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Eigelb bestreichen. Jogurt mit Creme fraiche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken. Pastete mit Pinienkernen, Tomaten, Salat und Petersilie garnieren. Jogurt-Soße dazu reichen.

## Deftiger Weißkohltopf

ca. 500g Gulasch (Rind, Schwein oder gemischt) – oder Räuchertofu  
Raps- oder Bratöl  
ca. 400g Zwiebel  
1 Stück Weißkohl (ca. 1 kg)  
2 TL Ur-Salz  
300 ml Weißwein  
ca. 250g Tomatenmark  
1 bis 2 gepresste Knoblauchzehen  
1 TL Kümmel  
2 TL Paprika edelsüß  
n.b. Paprika scharf  
reichlich Majoran

Gulasch im Öl anbraten, 10 bis 20 Minuten schmoren. Zwiebeln und Weißkohl klein schneiden und dazugeben, mit Wein ablöschen. Tomatenmark, Gewürze und etwa 500 ml Wasser hinzufügen. Gut umrühren und kochen bis Kohl und Fleisch gar sind (insgesamt ca. 1 Std.). Wer mag, kann auch noch Dörrfleisch oder Pilze hinzufügen. Lecker ist auch die vegetarische Variante mit Räuchertofu. Zum Schluss mit Salz und scharfem Paprika abschmecken. Passt gut zu Salzkartoffeln.