

Rezept des Monats

März

Pastinaken-Sellerie-Gemüse

Alte Gemüsesorten -neu zubereitet

Im März noch einmal Wintergemüse zubereiten, bevor das frische Frühjahrsgemüse auf den Speiseplan kommt.

Zutaten

2 Personen

400 g Knollensellerie
400 g Pastinaken
1 Bund Petersilie (glatte oder krause, bzw. 1x TK)
20 g Butter
1 EL Olivenöl
2 EL Creme fraiche
120 ml Kokosmilch
100 ml Gekörnte Gemüsebrühe
1 TL Macis
weißen Pfeffer
150 g Mandelblätter bei Bedarf

Zubereitung

1. Pastinaken putzen, Sellerieknolle großzügig schälen und beides würfeln. Die Petersilie fein hacken (oder TK Petersilie nehmen).
2. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 1 Min. andünsten. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. dünsten. Bei Bedarf mit weißem Pfeffer würzen. Gemüse soll weich aber nicht über gart sein.
3. Das Gemüse mit Macis, Creme fraiche und Kokosmilch abschmecken und leicht einkochen und die Petersilie untermischen.

Dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren. Ein hervorragendes Gericht für Vegetarier.

Als Fleischbeilage wäre Geflügel gut geeignet, z.B. knuspriges Hähnchen - Brustfilet.

Tipp: Ein Topping aus leicht gerösteten Mandelblättchen passt hervorragend zum nussigen Geschmack der Pastinaken.