



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Pastinaken

Salat mit gerösteten Pastinaken, Linsen und Brunnenkresse

Dieser Salat ist im Herbst eine absolute Gaumenfreude! Ihr könnt die Pastinaken auch austauschen gegen Rote Bete oder Kürbis. Und die Brunnenkresse gegen Rucola oder Radicchio.

Zutaten:

4-5 mittelgroße Pastinaken, 150 g Belugalinsen, 1/2 Zwiebel, eine große Handvoll Brunnenkresse (oder Alternative), eine Knobi-Zehe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Senf, 2 TL Honig o. Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, ggf. Parmesan zur Garnitur, Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Die Pastinaken waschen und abbürsten, in gleich große Stücke schneiden, ca. 2x2cm. In eine Auflaufform geben, mit 2 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer würzen, einmal durchmischen. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten rösten. Zwischendurch mal wenden, sie sollten schön Röstaromen haben.

Die Linsen waschen, mit Lorbeerblatt und Zwiebel in ausreichend Wasser ca. 30 Minuten bissfest köcheln lassen. Abgießen und gut abtropfen lassen, Lorbeerblatt und Zwiebel entfernen.

Knobi-Zehe zerdrücken, mit restlichem Olivenöl, Senf, Honig und Zitronensaft zu einem Dressing verquirlen.





Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brunnenkresse waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Linsen und Pastinaken vorsichtig miteinander vermischen. Dressing darüber geben. Zum Schluss mit Brunnenkresse und ggf. Parmesanhobeln toppen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

