

Achtung: Herbsttrübchenzubereitungsvorschläge!

✓ Liebe Kundinnen und Kunden,

die Pastinaken gehören zu den ältesten Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung und waren auch bis zum 18. Jhdt. eine der wichtigsten Grundnahrungspflanzen. Dann wurden sie nach und nach von Kartoffeln und Karotten verdrängt. Heute sind sie in Skandinavien und England viel üblicher als bei uns. Pastinaken werden meist gemischt mit anderen Gemüsen gegessen, da sie alleine zu würzig schmecken, z.B. können im Kartoffelbräu $\frac{1}{3}$ der Kartoffeln von Pastinaken ersetzt werden.

Rote Rüben-Pastinaken-Suppe

Mit frischen Grüßen

Hilke Hatzfeld

300g Rote Rüben (Rote Bete) - weich kochen
(im ganzen, je nach Größe 30-45 min.)

300g Kartoffeln - würfeln,

2 Zwiebeln - fein hacken,

4 EL Öl - erhitzen, die Zwiebeln anbraten, Kartoffeln daer geben;

1 EL Ingwer (nach Geschmack) - fein reiben,

250g Pastinaken - würfeln, mit dem Ingwer zu den Kartoffeln geben,
etwas Thymian, Majoran, - daer geben,

1 L Gemüsebrühe aufgießen, ca 15 min köcheln lassen;

Rote Rüben schälen, in Streifen schneiden, mit in die Suppe geben und
etwas ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,

Herbsttrübchen: schälen, in Scheiben schneiden,

mit Salz und Sahne zubereiten;

oder geraspelt in den gemischten Salat; oder wie Kohlrabi zubereiten;

Guten Appetit