

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in England, Frankreich und Skandinavien findet man Pastinaken in jedem Supermarkt. Hierzulande wurden sie von Karotten und Kartoffeln verdrängt, davor gehörten sie Jahrtausende zur Grundnahrung der europäischen Bevölkerung.

Pastinaken liefern viel Vitamin C und B, dazu Spurenelemente und ein ätherisches Öl, das dem Kümmelöl ähnelt. Dadurch lindern sie auch Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen. Sie sind leicht verdaulich, regen Appetit und Darmtätigkeit an und helfen Flüssigkeit aus dem Körper zu transportieren.

Das Brot, welches wir liefern stammt von der Mindelheimer Bäckerei Fäßler, die regionales Bioland-Getreide verbäckt. Uns wird es Freitag früh ganz frisch mitgebracht, so daß auch keine extra Fahrtwege entstehen.

Mit frischen Grüßen

Katja Katschul

Pastinaken-Creme

- 500g Pastinaken
  - 500g Karotten
  - 250g Kartoffel (vorr.f.k.)
  - 200ml Gemüsebrühe
  - 1-2 Knoblauchzehen
  - 2 Epl Weizenvollkornmehl
  - 100g Sahne
  - Salt, Pfeffer
  - 2 Epl Petersilie
- } Kartoffeln schälen, Pastinaken und Karotten bürsten und alles würfeln,
- das gewürfelte Gemüse ca. 10Min. garen,
- fein gehackt, zum Gemüse geben, alles pürieren,
- über das Gemüse stäuben, einrühren, kurz aufkochen,
- dazu geben, unter Rühren etwas einkochen lassen,
- abschmecken

→ dazu passen Gemüseschnittel oder Bratlinge

Oder die Pastinaken mit in eine Suppe geben oder geriebelt und eingeölt zu den Backkartoffeln aufs Backblech!

Guten Appetit