

Informationen zur Sendung vom 07.01.2025

Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit Gemüse-Chips

Von Ulla Scholz

Zutaten

750 g Kartoffeln
500 g Pastinaken
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Karotten
5-6 Grünkohlblätter
200 ml Sahne
50 g Butter
Muskat
Salz
Pfeffer

Außerdem

Handvoll Blattpetersilie oder Rucola
Etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Währenddessen die Pastinaken schälen und bis auf ein Exemplar alle Wurzeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter oder Pflanzenöl golden rösten. Die Pastinaken zugeben und die Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse circa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Am besten einen Deckel auflegen und ab und zu anheben und umrühren.

Die Karotten schälen und in circa 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Danach in einer Pfanne in Butter, Salz und etwas Zucker leicht glasieren. Die Möhrchen werden später zur Dekoration genutzt – sie sollten deshalb noch etwas Biss haben.

Die Pastinake in hauchdünne Scheiben teilen und in heißem Pflanzenöl oder einer Heißluftfritteuse so lange bräunen, bis die Scheiben knusprig sind.

Für den gerösteten Grünkohl die Blätter von den dicken Rispen abziehen. Das Gemüse waschen und gut trocken tupfen oder schleudern. In eine Schüssel geben und mit Salz, Paprikapulver und Pflanzenöl marinieren. Auf einem Backblech ausbreiten und im Ofen circa 15 Minuten bei 180 Grad Umluft rösten.

Das Wasser der Kartoffeln abgießen. Die Pastinaken-Stücke mit dem Sahne-Sud und einem Stück Butter zu den Kartoffeln geben. Alles grob stampfen und noch einmal abschmecken und würzen.

Anrichten

Das Stampf-Gemüse auf einer Platte hoch anrichten. Rundum die gerösteten Grünkohlblätter anlegen und mit Pastinaken-Chips bestreuen. Die Karottenstifte oben auflegen und mit Blattpetersilie oder Rucola garnieren.

Informationen zur Sendung vom 07.01.2025

Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit Gemüse-Chips

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Das passt auch dazu

Als weitere Beilagen eignen sich gebratene Speck- oder Schinkenwürfel. Vegetarier ergänzen mit Spiegeleiern oder geröstetem Räucher-Tofu.

Selbstgemachte Gemüse-Chips

Grünkohl- oder Pastinaken-Chips sind eine schmackhafte Alternative zu industriell hergestellten Chips-Sorten. Diese enthalten oft künstliche Aromen und viel zu viel Salz. Wer selbst ans Werk geht, hat zahlreiche Möglichkeiten den Salzgehalt selbst zu bestimmen und den Geschmack über Öle, Essig, Sojasauce sowie Gewürze wie Paprika, Curry oder Kreuzkümmel abzuwandeln. Weniger fettig wird das Ganze, wenn wir die Gemüsescheiben nicht in Öl, sondern im Backofen oder in der Heißluftfritteuse rösten. Die Heißluftfritteuse spart zudem Energiekosten, wenn kleine Mengen benötigt werden.

Pastinaken

Die Pastinake zählt zu den alten Gemüsesorten. Mit der Verbreitung der Kartoffel in Europa, die sich viel effektiver anbauen lässt – war das heimische Wintergemüse in Vergessenheit geraten. Erst in den letzten Jahren finden wir Pastinaken wieder im Handel, da Köchinnen und Köche den guten Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe der weißen Wurzel schätzen. Pastinaken schmecken nussig, leicht süßlich und kräftig nach Möhren. Sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Manche kennen das Gemüse möglicherweise aus der Kinderernährung und haben daraus schon einmal Babybrei gekocht.

Dem Aussehen nach ähneln kleinere Pastinaken der Petersilienwurzel – geschmacklich zeigt sich sofort der Unterschied. In der Küche lassen sich Pastinaken als Püree, als Suppe, als Ofengemüse oder zu Chips verarbeiten. Roh und fein gerieben, schmeckt die Wurzel als Salat.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!