

Gebratene Pastinaken à la Crème

Für 3 Portionen:

500 g Pastinaken	1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
400 ml Sahne	100 ml Sonnenblumenöl	50 g Sonnenblumenkerne
50 g Butter	Meersalz	

Die Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Die dünne Spitze der Pastinake abschneiden und in etwa 1 - 1,5 cm große, möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden. Gerne den dünneren Abschnitt an der Spitze etwas größer schneiden, den dickeren Teil der Wurzel etwas dünner schneiden, sodass die Stücke ähnlich groß sind und ungefähr gleich lang garen.

Pastinakenstücke in einer großen, beschichteten Pfanne mit Butter, bei mittlerer Hitze hellbraun anschwitzen. Danach mit Salz würzen und alles mit der Sahne auffüllen. Das Gemüse langsam, bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit einigen Spritzern Zitronensaft und ggf.

nochmals einer Prise Salz abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne auf einem Blech in der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 160°C Umluft etwa 12 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie, geröstete Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl in einem hohen Mixbecher mit einem Pürierstab rasch zu einem Pesto mixen und mit Meersalz abschmecken.

Die Pastinaken à la Crème auf einem Teller anrichten und mit dem Petersilien-Sonnenblumenkern-Pesto beträufeln. Die Pastinaken passen hervorragend als Beilage zu sämtlichen Fleisch- und Wildgerichten.

Alexander Herrmann am 29. Januar 2021