

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Pastinakensalat mit Obst 10/06

- Für die Salatsauce Anissamen und Teebeutel in eine Tasse geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen~
- Teebeutel entfernen, Sud durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Mit Senf, Honig, Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale, Apfelsaft, Creme fraiche und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Geschälte Orange in Stücke schneiden. Bananen, Datteln und entsteinte Pflaumen zerkleinern. Pastinaken wie Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen oder gründlich waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln.
- Alle diese Zutaten mit der Salatsauce mischen. Cashewnüsse grob zerkleinern und über den Salat geben.

Dauert etwa 45 Minuten

1 Portion = 267 kcccd/ 10 mg Cholesterin

12 g Fett! 5 g Eiweiß/ 34 g Kohlenhydrate

Alternative :

- Statt der Pastinaken Möhren und/oder Knollensellerie—nehmen.
- Als Salatsauce eine Vinaigrette aus 2 Esslöffeln Essig, 1 Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und 6 Esslöffeln Olivenöl rühren. Mit feingehackten Kräutern mischen.

Pastinaken

sehen aus wie Petersilienwurzel oder weiße Möhren u. schmecken roh oder gekocht. Sie sind ein sehr altes Gemüse: Vor etwa 1000 Jahren haben Mönche die herben einheimisch wild vorkommenden Pflanzen zum zart-aromatischen, angenehm süßen Gemüse veredelt. P. sind in Irland und Skandinavien und Osteuropa sehr beliebt, sind sehr nahrhaft und besonders bekömmlich und sind deshalb oft Bestandteil in Babynahrung .

Für 4 Personen

- 1 EL Anissamen
- 1 Aufgußbeutel Kräutertee
- 60 ml kochendes Wasser
- 1 EL scharfer Senf
- 1 TL Honig
- Saft u. etw. abgeriebene Schale von 1 kleinen unbehandelten Zitrone
- 1 EL Apfelsaft
- 2 EL Creme fraiche
- 1 EL Distelöl
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Orange
- je 2 getrocknete Bananen,
- Datteln und Pflaumen
- 600g Pastinaken
- 2 säuerliche Äpfel
- 50g Cashewnußkerne

Tip: P. werden gerne anteilig 1/8bis1/3 wie Kartoffeln mit im Kartoffelbrei verwendet, oder im Mischgemüse mit zB Karotten, Lauch, Kohlrabi, Butterrüben
