

# Pastinaken



Pastinaken sind eine Petersilienart mit einer karottenförmigen Wurzel und schmecken süßlich-würzig. Zubereitet werden sie wie Karotten, Schwarzwurzeln oder Weiße-Rüben. Mann kann sie auch frittieren oder als Püree oder [Espuma](#) reichen. Die Pastinake ist reich an Kalium und Folssäure.

Hier mal einige Gerichte mit dieser Wurzel:

---

## [Pastinaken-Bratling](#)

... auch als eine Beilage

## [Pastinaken-Apfel-Salat](#)

... nicht nur als Beilage

## [Pastinaken-Eintopf](#)

... auch für den [Dutch-Oven](#)

## [Pastinaken-Puffer](#)

... auch eine Alternative zu Kartoffel-Rösti

## [Pastinaken-Suppe](#)

... nicht nur etwas für den Suppenkasper

---

## Hauptgerichte:

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

<https://ddws.de/hauptgang:pastinaken>

Last update: **25.03.2022 18:16**

