

Rezept

Pastinaken-Haselnuss-Creme

Ein Rezept von Pastinaken-Haselnuss-Creme, am 18.12.2025

Zutaten

300 g Pastinaken

1 Schalotte

Salz

200 ml Gemüsebrühe

frisch geriebene Muskatnuss

1 EL gehackte Petersilie (nach Belieben)

3 Zweige Thymian

1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

Pfeffer

2 EL Haselnussmus (aus dem Bioladen)

1-2 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotte goldgelb andünsten. Pastinaken dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Brühe angießen, den Thymian hinzufügen und die Pastinaken bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich garen. Die Pastinaken in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Thymianzweige entfernen und das Gemüse leicht abkühlen lassen.
2. Pastinaken und Haselnussmus in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei gerade so viel Kochbrühe dazugießen, dass eine streichfähige Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und nach Belieben Petersilie unterrühren. Die Creme schmeckt vor allem auf Vollkorn- oder Nussbrot.