

Rezept

Pastinaken-Püree mit Kräutersalat

Ein Rezept von Pastinaken-Püree mit Kräutersalat, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Pastinaken	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Sojadrink (alternativ: Kuhmilch 3,5 % Fett)	10 Minzeblätter
10 Thai-Basilikumblätter (Asialaden)	1 Bund Kerbel
1 Limette	1 EL Sesamöl
Meersalz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Einige Zentimeter hoch Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken mit einem Sparschäler schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Pastinakenstücke im kochenden Wasser in ca. 15 Min. weich kochen, dann das Wasser abgießen.
2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und zusammen mit dem Sojadrink und den Pastinakenstücken in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab daraus eine glatte Masse herstellen. Diese leicht salzen und pfeffern und beiseitestellen.
3. Minz- und Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Kräuter mit dem Limettensaft und dem Sesamöl mischen. Den Kräutersalat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pastinakenpüree anrichten.