

Rezept

Pastinakenpüree mit Mais

Ein Rezept von Pastinakenpüree mit Mais, am 22.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 große Pastinake | 1 kleine Chilischote |
| 2 EL kalt gepresstes Traubenkernöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 4 Frühlingszwiebeln |
| 1 Maiskolben | 2 EL Mandeln |
| 12 Basilikumblättchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Häppchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinake schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Beides mit dem Traubenkernöl in einen Standmixer geben und pürieren. Dabei eventuell etwas Wasser dazugießen, das Püree soll eine zart-cremige Konsistenz erhalten. Püree mit Salz und Pfeffer würzen
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das dunkle Grün entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Maiskolben waschen und mit einem scharfen Messer die Maiskörner herunterschneiden, dabei den Kolben senkrecht in eine Schüssel halten.
3. Die Mandeln in einem elektrischen Blitzhacker oder mit einem großen Messer fein hacken.
4. Anrichten: Das Pastinakenpüree auf zwölf große chinesische Suppenlöffel verteilen. Die Frühlingszwiebeln und die Maiskörner darauf anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und den Basilikumblättchen garnieren.