



**ORF extra**

## Pastinaken-Frikasse mit Hendl

### **Das kann die Pastinake:**

*Pastinaken schmecken leicht süßlich, angenehm erdig und nussig. Trotz ihres Zuckergehalts sind sie kalorienarm - nur 59 kcal pro 100 g - und entlasten durch das reichlich enthaltene Kalium - 523 mg pro 100 g - Herz und Kreislauf. Sie sind leicht verdaulich und wirken mit ätherischen Ölen beruhigend auf den Magen. Beliebt als Grundnahrungsmittel waren sie früher noch wegen des lang anhaltenden Sättigungsgefühls, das von den vielen Kohlenhydraten (Zucker, Stärke und der Quellstoff Pektin) erzeugt wurde. Mit einem Emissionswert von 130 g pro 100 g liegen die Pastinaken auch in ihrer CO<sub>2</sub>-Bilanz recht gut.*

### **Vorspeise für 4 Personen**

2 größere Pastinaken  
Olivenöl zum Bestreichen  
Salz, Pfeffer

#### Für die Velouté:

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 EL glattes Mehl  
250 ml Weißwein  
125 ml Obers  
250 ml Geflügelfond  
Muskatnuss  
1 Lorbeerblatt

2 Hendlbrüste mit Haut  
1 Karotte  
8 Champignons  
2 EL Erbsen  
1 Stangensellerie  
Petersilie für die Garnitur

### **Zubereitung:**

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Pastinaken waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Im Rohr 25 Minuten schmoren.

Quelle: **Wunderbares Wintergemüse**. Uschi Korda, Erwin Werlberger, Helge Kirchberger. Servus Verlag. ISBN 13 9783710402906.

Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Die ausgehöhlte Masse für das Frikassee und den Rest der Wurzel zum Befüllen beiseitestellen.

Für die Velouté Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte würfeln, Knoblauch reiben. Butter in einem Topf zergehen lassen, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Mehl stauben, mit Wein ablöschen, mit Obers und Fond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und Lorbeerblatt einlegen. Einmal aufkochen und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln.

Haut von den Hendlbrüsten abziehen und flach zwischen 2 Backpapierblätter legen. Im Rohr bei 200 °C ca. 10 Minuten knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke brechen.

Hendl in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte schälen und würfeln, Champignons putzen und vierteln. Stangensellerie waschen und den grünen Teil klein würfeln (ca. 2 EL).

In einer Pfanne Öl erhitzen, Hendlstücke darin kurz anbraten und herausnehmen. Karotten und Champignons ebenfalls in der Pfanne anbraten. Hendl mit Pastinakenmasse, einem Teil der getrockneten Hendlhaut, Karotten, Champignons, Sellerie und Erbsen unter die Velouté mischen und kurz kochen. In die ausgehöhlten Pastinaken füllen, mit getrockneter Hendlhaut und Petersilblättern garnieren.

#### **Gut zu wissen:**

- *Lieber kleine Pastinaken nehmen, sie sind zart und nussig. Größere Wurzeln sind oft holzig und faserig. Junge Exemplare braucht man nicht zu schälen, es reicht, sie abzubürsten.*
- *Ist die Schale matt und runzelig, sind sie entweder alt oder wurden falsch gelagert und schmecken nicht mehr so gut. Auch am welken Grün erkennt man, dass sie nicht mehr frisch sind.*
- *Geschält werden sie mit einem Sparschäler, zum Schluss schneidet man beide Enden ab.*
- *Pastinaken lassen sich gut einfrieren. Dazu schälen, würfeln oder stifteln und 2 Minuten in Salzwasser blanchieren. So halten sie ca. 1 Jahr.*
- *Schmecken als Ofengemüse, gekocht, gebraten, als Püree, Suppe, Sauce und als knusprige Chips.*
- *Passen gut zu anderen Wurzeln wie Karotten und Petersilwurzel, zu Hülsenfrüchten sowie in Kombination mit Äpfeln, Honig, Ingwer, Senf und Muskatnuss.*