



Zutaten

300 g Petersilienwurzeln
400 g Pastinaken
Salz + Pfeffer
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Bund Radieschenblätter
200 g Milch
1-2 Prisen Muskat
300 g Champignons
1-2 EL Brat- und Backöl

Pastinaken-Petersilienwurzelpüree mit Champignons

Petersilienwurzeln und Pastinake putzen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel hinzugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Blätter von den Radieschen waschen, trocken schütteln und fein hacken. Milch in einem Topf geben und erwärmen. Gemüse abgießen, zurück in den Topf geben und mit einem Pürrierstab fein pürieren, dabei die warme Milch hineinlaufen lassen. Es sollte nicht zu fest / flüssig werden. Die Zwiebelwürfel und die Hälfte der gehackten Radieschenblätter hinzugeben, unterrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Champignons von allen Seiten gut anbraten. Mit Salz & Pfeffer und den restlichen gehackten Radieschenblätter würzen.

Das Püree auf Teller verteilen, die Champignons darüber verteilen und servieren.

Tipp: Ideal passt hierzu ein fruchtiger Rotkohlsalat 😊

Zutaten

1 Rotkohl
½ TL Salz
2 TL Rohrohrzucker
1 EL Apfelessig
2 Orangen
1 TL Senf
Salz & Pfeffer
150 ml Olivenöl
80 g Walnüsse

Optional:

Zimt

Fruchtiger Rotkohlsalat

Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Salz, Zucker und Essig hinzugeben, mehrere Minuten kräftig durchkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Orangen waschen, schälen und die einzelnen Filets heraus schneiden. Von dem, was übrig bleibt den Saft auspressen und zur Seite stellen. Senf mit Orangensaft, Salz, Pfeffer mit einem Stabmixer mixen, dabei langsam das Öl hinzugeben und zu einem Dressing verarbeiten. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, auskühlen lassen und anschließend grob hacken. Den Rotkohl nochmal durchkneten, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und gegebenenfalls Zimt. Das Dressing zum Rotkohl geben und untermengen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger Dressing verwenden. Salat in kleine Schüsseln geben, mit den Orangenfilets, gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Schnell, lecker, frisch und knackig 😊

