



Pastinakenpüree mit Rotkohl und süßer Birne

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Schalotten	1 St.
Birnen	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Rotkohl, frisch	400 g
Öl	1 EL
Zuckerrübensirup	3 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.
2. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Rotkohl mit Schalotte und ca. 150 ml Wasser darin zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Birnen darin ca. 3 Min. anbraten. Zuckerrübensirup zur Birne geben, verrühren und bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. köcheln lassen.
5. Pastinaken und Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch in den Topf geben und das Gemüse mit einem Handrührgerät mit Rührbesen zu Püree verarbeiten. Pastinakenpüree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Rotkohl abschmecken und mit Pastinakenpüree und süßer Birne auf Tellern verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	367 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	4 g