

# PASTINAKENPÜREE

Allns to sien Tiet

PASTINAKEN

SAISON VON NOVEMBER  
BIS SEPTEMBER

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 G PASTINAKEN  
3 EL ZITRONENSAFT  
40 G BUTTER  
100 ML SAHNE  
SALZ  
1 PRISE MUSKATNUSS

## ZUBEREITUNG:

1. PASTINAKEN WASCHEN, SCHÄLEN UND IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN.
2. IN EINEM TOPF MIT SALZWASSER UND DEM ZITRONENSAFT 15 MINUTEN WEICHKOCHEN.
3. WASSER ABGIEßEN. BUTTER UND SAHNE ZU DEN PASTINAKEN GEBEN, ALLES PÜRIEREN.
4. MIT SALZ UND MUSKATNUSS ABSCHMECKEN.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**