

# Pastinaken

Pastinaken sind eine Petersilienart mit einer karottenförmigen Wurzel und schmecken süßlich-würzig. Zubereitet werden sie wie Karotten, Schwarzwurzeln oder Weiße-Rüben. Man kann sie auch frittieren oder als Püree oder [Espuma](#) reichen. Die Pastinake ist reich an Kalium und Folssäure.

Hier mal einige Gerichte mit dieser Wurzel:

---

---

Hauptgerichte:  
[Essen und Mehr](#)

From:  
<https://www.ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:  
<https://www.ddws.de/hauptgang:pastinaken?rev=1599839345>

Last update: **25.03.2022 18:16**

