Pastinaken-Creme

Zutaten (für 8-10 kleine Brotscheiben):

· 500 g Pastinaken
· 3 Schalotten
· 2 Zehen Knoblauch
· 1 Chilischote
· 1 Birne
· 4 EL Olivenöl
· 250 ml Gemüsebrühe
· 6 EL Cashewkerne
· 2 EL Honig
· 1 EL mittelscharfer Senf
· 1 EL Haselnussöl
· 2 Zitronen
· Salz
· Pfeffer

Pastinaken, Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Birne ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pastinaken, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Brühe angießen, dann Chili und Birnen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf verschließen und alles bei mäßiger Hitze weich garen.

Die Cashewkerne grob hacken und mit Honig, Senf und Nussöl in den Topf geben. Nun reichlich Zitronensaft hinzufügen, da die Creme sonst zu stumpf schmeckt. Die Zutaten mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein pürieren, gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Als Brotaufstrich oder Dip servieren. Abgedeckt mit Olivenöl hält sich die Creme im Kühlschrank mindestens 1 Woche. Sie schmeckt auch gut in Kombination mit Petersilien-Pesto.

Nährwerte pro Portion:

circa 345 kcal, 5 g Eiweiß, 22 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 23.01.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen