



Special: Würzige Pilzpfanne

auf Pastinakenpüree mit Cheddar und Dukkah



30-40min



3-4 Personen

Ein Kartoffel- oder Gemüsepüree, serviert mit leckeren Toppings, ist immer wieder eine köstliche Angelegenheit. Für unser Herbstspecial haben wir uns diesmal für würzige Pastinake als Hauptzutat entschieden, denn die schmeckt mit Dukkah verfeinert einfach unglaublich lecker. Als Garnitur gibt es gemischte Pilze frisch aus der Pfanne, die mit Sojasauce geköchelt werden und so einen tollen herzhaften Geschmack entwickeln.

Was du von uns bekommst

- 3 Pastinaken
- 800g Austernpilze & braune Champignons
- 3 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 100ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

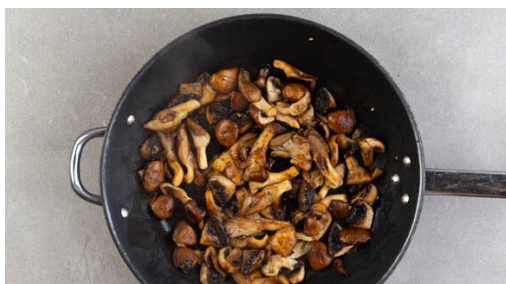
Nährwertangaben pro Portion

Energie 429kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 35.6g, Eiweiß 19.7g



1. Pastinaken kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pastinaken** zum Kochen bringen. Die **Pastinaken** schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze in 10-15Min. gar köcheln.



4. Pilze verfeinern

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Sojasauce** in die Pfanne geben. 2TL Essig unterrühren und die **Pilze** 2-3Min. weitergaren.



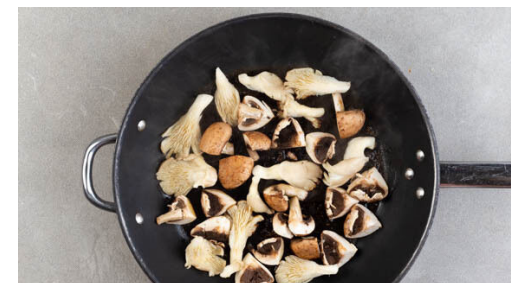
2. Pilze vorbereiten

Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, die **Austernpilze** ganz lassen. **Tipp: Pilze** am besten mit etwas Küchenkrepp säubern, nicht mit Wasser abspülen.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Dill** und die **Lauchzwiebeln** grob schneiden.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. **Tipp:** Ggf. 2 große Pfannen verwenden.



6. Pastinaken pürieren

Die **Pastinaken** in ein Sieb abgießen und mit dem **Käse**, 100ml Milch und 2EL Butter zurück in den Topf geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dann mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie Pfeffer verfeinern. Das **Püree** auf Teller verteilen, mit den **Lauchzwiebeln** bestreuen und die **Pilze** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.