



## Special: Würzige Pilzpfanne

auf Pastinakenpüree mit Cheddar und Dukkah



30-40min



2 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

- 2 Pastinaken
- 400g Austernpilze & braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g Dill
- 1 Lauchzwiebel
- 50g geriebener Cheddar <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 50ml Milch <sup>7</sup>
- 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 526kcal, Fett 29.4g,  
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 21.2g



### 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. 1TL 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 **Lauchzwiebel** 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.



### 6. Pastinaken pürieren

Die **Pastinaken** in ein Sieb abgießen und mit dem **Käse**, 50ml Milch und 1EL 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.