

Pastinaak-weetjes...

Pastinaak, pinksternakel of witte wortel is een circa 20 cm lang wortelgewas met een zoete anijsachtige smaak en een crèmewitte kleur. De pastinaak komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. Bij hun trek naar het noorden, namen de Romeinse soldaten de pastinaak mee naar West-Europa. Dat maakte de pastinaak vóór de introductie van de aardappel tot een belangrijk volksvoedsel.



Net als de winterwortel kan pastinaak zowel rauw als gekookt of gestoofd worden gegeten. De pastinaak kan ook gebakken worden of tot stampptot verwerkt, vooral als ingrediënt van hutspot. Voor het koken van pastinaak, schilt u de pastinaak eerst en kook deze dan in 20 minuten gaar. Pastinaken op een koele plek bewaren.

Koken van pastinaak

Schil de pastinaak voor gebruik en kook deze in ongeveer 20 minuten gaar. Het is ook heerlijk om pastinaken mee te koken met aardappels en 2 stoofappels. Daarna dit stampen en opdienen met gebakken spekjes! De pastinaken op een koele plek bewaren.

Pastinaak recepten

Pastinaak met honing en gember – bereidingstijd ± 40min. voor 6 personen.

Ingrediënten

- 6 pastinaken (ca. 750 gram)
- zout, 60 ml olie
- 15 g boter
- 1 el heldere honing
- 1 el geraspte of gesnipperde gember

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de geschilde pastinaken in de lengte doormidden en vorm stukken van ca. 8 cm lang en 2,5 cm dik. Verwijder harde delen.
- Doe de pastinaken in een grote pan met juist voldoende water. Breng ze met een snuffje zout snel aan de kook. Laat 1 minuut koken en giet het water af.
- Droog de pastinaken door de pan ca. 1 minuut boven een lage vlam heen en weer te bewegen.
- Verhit de olie in een koekenpan. Voeg de pastinaken toe en bak ze totdat ze licht gekleurd zijn.
- Voeg de boter toe en zet de pan ca. 10 minuten in de oven. Giet het teveel aan olie af.
- Voeg de honing en gember toe en laat de pastinaken in ca. 5 minuten gelijkmatig in de oven bruin worden.

Ovenschotel met pastinaken (voor drie tot vier personen)

Ingrediënten van de ovenschotel:

- 500 gram pastinaken
- 350 gram aardappelen
- 200 gram (rode) uien
- 2 grote tenen knoflook
- Olijfolie (of boter)
- Zout en peper

Bereidingswijze ovenschotel

- Verwarm de oven op 200° C. Om een beetje kleur aan deze bleke ovenschotel te geven, kunt u ook enkele tomaten en/of twee paprika's toevoegen.
- Verwijder de uiteinden van de pastinaken, was ze en schrap de buitenkant eraf.
- Schil de aardappelen en was ze.
- Snij pastinaken en aardappelen in zeer dunne schijven. Meng die goed door elkaar, eventueel met gesneden tomaten en paprika's.
- Pel de uien en de knoflook en snij de uien in dunne ringen.
- Verhit wat boter in een braadpan en fruit daarin de uien en de knoflook tot ze glazig zijn. Meng ze vervolgens door de andere groenten.
- Vet een hoge ovenschotel goed in en leg de groenten daarin.
- Sprengel wat olijfolie over de groenten, bestrooi met peper en zout en dek de schaal af.
- Bak de schotel in 50 tot 60 minuten gaar in de oven.

Aan deze ovenschotel kunt u eventueel ook andere groenten toevoegen, zoals paprika, tomaten, courgette, aubergine, venkel of aardpeer.

Pastinaak met honing en gember – bereidingstijd ± 40min. voor 6 personen.

Ingrediënten

- 6 pastinaken (ca. 750 gram)
- zout, 60 ml olie
- 15 g boter
- 1 el heldere honing
- 1 el geraspte of gesnipperde gember

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de geschilde pastinaken in de lengte doormidden en vorm stukken van ca. 8 cm lang en 2,5 cm dik. Verwijder harde delen.
- Doe de pastinaken in een grote pan met juist voldoende water. Breng ze met een snuffje zout snel aan de kook. Laat 1 minuut koken en giet het water af.
- Droog de pastinaken door de pan ca. 1 minuut boven een lage vlam heen en weer te bewegen.
- Verhit de olie in een koekenpan. Voeg de pastinaken toe en bak ze totdat ze licht gekleurd zijn.
- Voeg de boter toe en zet de pan ca. 10 minuten in de oven. Giet het teveel aan olie af.
- Voeg de honing en gember toe en laat de pastinaken in ca. 5 minuten gelijkmatig in de oven bruin worden.

Ovenschotel met pastinaken (voor drie tot vier personen)

Ingrediënten van de ovenschotel:

- 500 gram pastinaken
- 350 gram aardappelen
- 200 gram (rode) uien
- 2 grote tenen knoflook
- Olijfolie (of boter)
- Zout en peper

Bereidingswijze ovenschotel

- Verwarm de oven op 200° C. Om een beetje kleur aan deze bleke ovenschotel te geven, kunt u ook enkele tomaten en/of twee paprika's toevoegen.
- Verwijder de uiteinden van de pastinaken, was ze en schrap de buitenkant eraf.
- Schil de aardappelen en was ze.
- Snij pastinaken en aardappelen in zeer dunne schijven. Meng die goed door elkaar, eventueel met gesneden tomaten en paprika's.
- Pel de uien en de knoflook en snij de uien in dunne ringen.
- Verhit wat boter in een braadpan en fruit daarin de uien en de knoflook tot ze glazig zijn. Meng ze vervolgens door de andere groenten.
- Vet een hoge ovenschotel goed in en leg de groenten daarin.
- Sprengel wat olijfolie over de groenten, bestrooi met peper en zout en dek de schaal af.
- Bak de schotel in 50 tot 60 minuten gaar in de oven.

Aan deze ovenschotel kunt u eventueel ook andere groenten toevoegen, zoals paprika, tomaten, courgette, aubergine, venkel of aardpeer.

Pastinaak-pompoensoep – bereidingstijd ± 40 min voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 grote pastinaak
- 2 wortelen
- 200 gr pompoen
- 2 takjes selderij
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- boter
- 2 l groentebouillon
- 1 laurierblad, tijm, peper, zout en fijngesnipperd bieslook

Bereidingswijze

- Reinig en was de groenten en snijd ze grof.
- Verhit de boter en stoof er de ui in.
- Voeg de overige groenten toe en laat 4 minuten stoven.
- Voeg de bouillon met de kruiden toe en laat het geheel 30 minuten koken.
- Verwijder tijm en laurier, pureer de soep en garmeer ze met het fijngesnipperde bieslook.

Hartige taart met pastinaak en ansjovis – bereidingstijd ± 40 min. voor 4 personen

Ingrediënten:

- 250 gram pastinaak
- 50 gram sjalot of ui
- 2 eieren
- 4 eetl roomkaas of gruyere
- 100 gram volle kwark
- 100gram gerijpte geitenkaas
- 1eetl. olie
- olijven naar smaak
- 1 blikje ansjovis
- Peper en tijm
- bladerdeeg

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bladerdeeg in de bakvorm leggen
- Ui fijnsnijden en fruiten in de hete olie
- Snij de pastinaak in kleine blokjes (1/2 cm) en voeg ze toe aan de ui. Een beetje water en tijm toevoegen en gaar stoven.
- Roer de eieren los met de kwark en 2 eetlepels roomkaas. Brokkel de geitenkaas bij dit mengsel.
- Laat de gare pastinaak wat afkoelen en roer dit ook door het mengsel.
- Voeg gesneden olijven en peper toe en verdeel de vulling over het deeg.
- Verdeel de ansjovistukjes over de vulling en strooi de rest van de roomkaas erover en plaats de taart in de voorverwarmde oven voor ongeveer 30 minuten.
Lekker met salade, rijst of puree!

Gratin met pastinaak en spinazie – bereidingstijd ±30 min. voor 4 personen

Ingrediënten:

- 2 grote pastinaken
- 500 gr. bladspinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- peper
- 1/4 dl. slagroom
- (eventueel) 2 eetl. mascarpone
- 1 ei
- 100 gr. gemalen kaas

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de pastinaken in reepjes en stoom ze 3 a 4 minuten.
- Fruit de ui en de knoflook in olijfolie en voeg spinazie toe.
- Meng de slagroom, de mascarpone, het ei en de geraspte kaas.
- Vet de ovenschotel in, voeg de helft van de spinazie toe, bedek met een laag pastinaak en vervolgens met een tweede laag spinazie.
- Giet het slagroom-kaasmengsel over de groenten en bak 15 minuten.