

## Liebe Köch\*innen,

um gut zu kochen, brauchen wir gute Lebensmittel. Aber um lecker zu kochen braucht es nicht unbedingt viele davon. Heute habe ich mir vorgenommen ein Low-budget-Gericht zu kreieren indem wir bescheidenes Gemüse ganzheitlich verarbeiten. Von der Pastinake verarbeiten wir heute nämlich auch die Schale und unter der Verwendung von wärmenden Brotgewürz entsteht eine Brühe, die ihren Geschmack wiederum an Nudel und Süßkartoffel abgibt. Ebenso verwenden wir vom Lauch Grün und Weiß. Lediglich die Süßkartoffel wird heute geschält (wobei das nicht unbedingt nötig wäre).

Raus kommt ein bekömmliches Nudelgericht – bitte auch ordentlich Pastinake dazu essen! „Nur“ Nudel macht eher träge – im selben Maße das gekochte Wurzelgemüse dazu gegessen kann die Verdauung das gut ab und liefert uns viel mehr Energie!

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten für 6 Personen

- 400 g Nudeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 große Pastinaken (ca. 250 g)
- eine Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Brotgewürz
- Öl zum Braten
- Salz

## Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abseihen.

Pastinaken schälen und die Schale in etwa 1,5 Liter gesalzenem Wasser mitsamt Brotgewürz und Deckel kochen. Währenddessen die Pastinaken in grobe Stücke schneiden. Pastinaken auf den Schalen im Wasser mit Deckel garen. Wenn sie weich sind herausnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abseihen. Gegarte Pastinaken im Ofen bei ca. 65 Grad heiß stellen.

Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und schneiden. Das Weiße vom Lauch mit Zwiebeln, Süßkartoffeln, Öl und etwas Salz in der Pfanne anschwitzen, bis die Süßkartoffel weich ist. Die selbstgemachte Brühe, die gekochten Nudeln und das grüne vom Lauch dazu geben und zusammen aufkochen und vermengen. Bei zu viel Flüssigkeit etwas stehen und köcheln lassen, bei zu wenig etwas Nudelwasser hinzufügen.