



Ruud 's Kookboek



Pastinaakrecepten
Carta-Akki

A red rectangular graphic with a white border. On the left, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. In the center is a cartoon illustration of a chef with a white hat, a black suit with a red bow tie, and a mustache. He is smiling and waving with his right hand. Below the chef, the text "Pastinaakrecepten" is written in a bold, black, sans-serif font, and "Carta-Akki" is written below it in a smaller, italicized, black, sans-serif font.

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelpuree met pastinaak**
- 2. Algemene informatie pastinaak**
- 3. Chips van pastinaak**
- 4. Gebakken pastinaak met notensaus**
- 5. Geroosterde pastinaak**
- 6. Groentecouscous**
- 7. Groentekoekjes**
- 8. Groenteschotel**
- 9. Groenteterrine van twee groentes**
- 10. Kastanje-pastinaaksoep**
- 11. Pastinaak-appelsoep met knoflookcroutons**
- 12. Pastinaak-bleekselderij salade**
- 13. Pastinaak-currysoep**
- 14. Pastinaak-kastanjekroketten**
- 15. Pastinaak-rösti**
- 16. Pastinaak-spinaziegratin met Kaas**
- 17. Pastinaak en zoete aardappelcake**
- 18. Pastinaak in het groen**
- 19. Pastinaak met appelsaus uit de oven**
- 20. Pastinaak met boter en kruiden**
- 21. Pastinaak met wortelmousse**
- 22. Pastinaak ovenschotel**
- 23. Pastinaak, citroen en amandelseop**
- 24. Pastinaakbeignets**
- 25. Pastinaakkoekjes**
- 26. Pastinaakkoekjes met kerrie**
- 27. Pastinaakpannenkoeken**
- 28. Pastinaakpuree**
- 29. Pastinaakrondjes**
- 30. Pastinaaksoep met appel**
- 31. Pastinaaksoep met mosterd**
- 32. Pastinaaksoufflé**
- 33. Pastinaken ovenschotel**
- 34. Pastinakensalade**
- 35. Piccalilly met pastinaak**
- 36. Prei-pastinaaksoep**
- 37. Salade macedoine**
- 38. Salade van pastinaken**
- 39. Sesampastinaken**
- 40. Snijbiet-pastinaaksoep**
- 41. Soep van geroosterde pastinaak met groentechips**
- 42. Soufflé van pastinaak en Cheddar**
- 43. Wortel-pastinaakgratin**
- 44. Wortel-pastinaakgratin met kaas**

Aardappelpuree met pastinaak

Menugang Bijgerecht

Soort Aardappelgerechten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Koken

Slank Nee

Bron Compuserve

Sterren

Ingrediënten

2 pastinaken

8 aardappelen

2 grote uien

snuifje tijm

ca 1 dl melk

peper

nootmuskaat

zout

1 eetlepel olijfolie



Bereiding

Kook de aardappelen gaar in de schil en maak intussen de groenten schoon.

Snipper de ui en snij de pastinaak in stukken.

Verwarm de olijfolie en fruit de ui.

Voeg een snuifje tijm, de pastinaak en een bodempje water toe en laat gaar stoven.

Voeg een scheut melk bij de pastinaak met ui en mix fijn.

Pel de gare aardappelen en pureer ze.

Roer de pastinaakpuree door de aardappelpuree.

Breng het geheel op smaak.

Algemene informatie pastinaak

Menugang Informatie
Keuken Europees
Bron

Soort n.v.t.
Type n.v.t.

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

pastinaak (*Pastinaca sativa*),
ook pinksternakel of witte peen genoemd



Bereiding

Smaak: ergens tussen wortel en selderij. De sterke smaak kan getemperd worden door de groente te verwerken in puree. Pastinaken hebben volgens de traditie een betere en zoetere smaak als er een koudeperiode overheen is gegaan. Je kan de wortelen zelf enkele dagen in de koelkast bewaren, maar niet meer dan 3 of 4 dagen. Daarna worden ze slap.

Pastinaken kunnen heel groot worden, de kern is dan wel sterk verhout. Een goede pastinaak is iets groter dan een flinke winterwortel.

In de keuken: pastinaken kun je bereiden als wortelen, hoewel je bij grote exemplaren de harde kern best verwijdert. De groente is lekker in soep, rauwkost en aardappelpuree. Je kan pastinaken ook bakken, maar dan kook je ze best even voor.

Gezondheid: pastinaak bevat insuline en is dus geschikt voor diabetici. Bovendien gaat deze plant maagkrampen tegen en heeft ze een vochtafdrijvende werking.

Variaties met pastinaak (bron: www.voedingscentrum.nl):

combineren met uien of sjalotjes

husselpot van pastinaak, witte bonen, ui, winterwortel en blokjes gebakken rookspek

groentesoep met pastinaak

hartige taart met pastinaak en ansjovis

pastinaakquiche met blokjes gekookte ham

Chips van pastinaak

Menugang Hapjes
Keuken Europees
Bron Smulweb

Soort Groenten
Type Frituren

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pastinaak
zeezout



Bereiding

Boen de pastinaak schoon en snijd hem in dunne plakjes met de komkommerschaaf of de keukenmachine.

Verwarm de frituurpan voor op 180°.

Bak de pastinaakschijfjes knapperig goudbruin in een minuut of 3.

Doe ze in een schaal met keuken papier en vervolgens op een bord of schaal.

Bestrooi ze met zeezout uit de molen.

Eet ze als snack bij een lekker glaasje of strooi ze over een salade.

Ook heerlijk samen met gebakken uien.

Gebakken pastinaak met notensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	www.odin.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g pastinaak
scheutje olie om in te bakken
1 ui of 2 sjalotten, fijngesneden
4 eetl. gemengde notenmoes, sesampasta (tahin) of pindakaas
½ eetl. sojasaus
½ theel. sambal
ongeveer 1 eetl. bloem of een ander bindmiddel

Bereiding

Voor 2 personen.
Schil of schrap de pastinaken en snijd ze in plakjes of stukjes van ongeveer 1 cm dik.
Roerbak de pastinaak in olie en stook het met een klein scheutje water in ongeveer 10 minuten beetgaar.
Fruit in een sausspannetje ui of sjalot in olie en voeg er 3 tot 4 dl water, sojasaus, sambal en notenmoes aan toe.
Roer alles goed door elkaar en breng het aan de kook.
Bind de saus met bloem of een ander bindmiddel, blijf roeren en laat nog even doorkoken tot de saus mooi gebonden is.
Breng op smaak met zout.

Geroosterde pastinaak

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	BBC Planet Christmas, Patrick Williams			Sterren	

Ingrediënten

1 L volle melk
6 pastinaken
1 el olie
2 el heldere honing
zout
versgemalen peper

Bereiding

Voor 6 personen. Voorbereiding minder dan 30 min. Bereiding 45 min.
Snij de pastinaken in de lengte in vieren en snij de kern weg.
Verwarm de oven voor op 220 C / gas 7.
Verwarm de melk tegen het kookpunt aan.
Blancheer de pastinaakstukken 2-3 min in de melk en laat goed uitlekken.
Leg de pastinaken op een bakblik strooi er peper en zout over en besprenkel met olie.
Rooster 25-30 min in de oven, tot de buitenkant knapperig en goudkleurig is, en de binnenkant gaar.
Giet er de laatste minuten de honing over en schep de groente even om zodat ze bedekt raakt met de honing.
Serveer meteen.

Groentecouscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijst en granen	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrikaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	Het Grote Vegetarische Kookboek			Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Groentekoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.deketel.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g selderij en/of pastinaak en/of wortel, schoongemaakt en fijn

geraspt

2 eieren

2 el olijfolie

4 el kwark of yoghurt

5 el boekweitmeel of tarwemeel

1 tl korianderzaad, gemalen

2 tl citroensap

peper en zout

Bereiding

Meng olie, kwark of yoghurt en eieren met peper, zout en kruiden door elkaar.

Besprenkel de groente met het citroensap en meng ze met het meel en de overige ingrediënten.

Kneed van dit mengsel ongeveer 10 tot 14 koeken en bak deze in een koekenpan met boter of olie op een laag pitje langzaam aan beide kanten bruin.

Dit is een bijgerecht of hartig hapje.

Groenteschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Europees
Bron www.deketel.nl

Soort Groenten
Type Bakken in oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Groenteterrine van twee groentes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Blue Band, Groenten			Sterren	

Ingrediënten

250 g wortel, in stukjes
suiker
250 g pastinaak, pompoen of knolselderij, in blokjes
2 dl bouillon
30 g Blue Band
4 eieren
4 el slagroom
20 g Blue Band
20 g bloem
¼ l koude melk
100 g Roquefort
1dl crème fraîche



Bereiding

Kook de wortelstukjes, met een mespunt suiker en een snufje zout in 2 dl water gaar.
Pureer dit.
Kook de pastinaak, pompoen of knolselderij in 2 dl bouillon in resp. 8, 10 of 20 min gaar.
Pureer dit.
Verdeel 30 g Blue Band over beide puree's en laat deze afzonderlijk al roerende zachtjes inkoken tot zo droog mogelijke puree's.
Roer 4 eidooiers los met 4 eetlepels slagroom.
Verdeel deze al roerende over beide puree's en laat ze afkoelen.
Klop 4 eiwitten stijf.
Verdeel deze over de puree's en schep ze erdoor.
Vet een cakevorm met anti-aanbaklaag in met Blue Band.
Schep er de puree's laag voor laag in.
Trek er met de steel van een lepel 1 of 2 keer door om een marmereffect te krijgen.
Dek de vorm af met aluminiumfolie en zet deze in een braadslee.
Vul de braadslee met heet water tot 1 cm onder de rand.
Zet deze in een voorverwarmde oven van 175 °C en kook de groentemousse gaar in ca. 45 min.
De mousse is gaar wanneer een erin gestoken satéprikker of mes er droog uitkomt.
Smelt 20 g Blue Band en voeg al roerende 20 g bloem toe.
Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat.
Giet er langzaam al roerende ¼ liter koude melk bij en breng het aan de kook.
Roer 100 g Roquefort kaas los met 1dl crème fraîche en meng dit door de saus.
Laat de kaas smelten zonder de saus te laten koken.
Laat de groentemousse in de open oven ca. 5 minuten afkoelen.
Stort de mousse op een schaal en snijd deze in plakken.
Serveer de mousse warm.

Kastanje-pastinaaksoep

Menugang Soepen
Keuken Europees
Bron Libelle

Soort Groenten
Type Bakken-koken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pastinaken
4 tenen knoflook
3 el olijfolie
500 g verse kastanjes
2 uien
1 prei
1 l groenten- of kippenbouillon
125 ml crème fraîche
paar takjes peterselie
vers gemalen peper en zout



Bereiding

Bereidingstijd: ± 1 uur. Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de pastinaken in grove stukken en verdeel ze met de (hele!) knoflookteentjes over een bakplaat.
Schep om met een lepel olijfolie en laat in 25-30 min. zacht worden.
Kerf de kastanjes bovenop kruislings in en kook ze in ruim water met zout in 20-25 min. gaar.
Giet ze af en pel ze met een puntig mesje.
Snipper de ui en snijd de prei in halve ringen.
Verwarm 2 el olie in een kookpan en bak hierin de ui en de prei 3 min. omscheppend.
Druk de zacht geworden knoflook uit de velletjes en roer dit met de pastinaak en de gepelde kastanjes, op 8 na, bij het ui-preimengsel.
Roer de bouillon erbij en laat 10 min. zachtjes koken.
Pureer de soep, roer de room erdoor en maak op smaak met peper en eventueel zout.
Schep de soep in kommen en garneer 2 met de achtergehouden kastanjes en peterselie.
Druppel er wat olijfolie over en maal er nog wat peper boven.

Pastinaak-appelsoep met knoflookcroutons

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

Ingrediënten

2 el olie

1 ui, gesnipperd

2 pastinaken, in stukjes

1 moesappel, in stukjes

600 ml groentebouillon

2 el fijngehakte peterselie

1/2 tl gedroogde majoraan

450 ml volle melk

zout

zwarte peper

Voor de croutons:

2 dikke sneden oud witbrood, zonder korst

1 teentje knoflook, doormidden gesneden

2 el olie

Bereiding

Aantal personen: 4. Bereidingstijd: 20-30 minuten.

Verit de olie in een grote steelpan met dikke bodem.

Bak hierin de uien en de pastinaken ca. 5 min. tot ze zacht zijn.

Voeg dan de appel, bouillon, peterselie en majoraan toe en breng dit aan de kook.

Doe de deksel op de pan en kook het mengsel 20 min. zachtjes.

Wrijf in de tussentijd beide zijden van het brood in met de gehalveerde knoflook.

Snijd het brood in stukjes van 1 cm.

Verhit de olie in een koekenpan met een zware bodem.

Doe het brood erbij, blijf roeren en bak de broodblokjes 2-3 min. totdat ze goudkleurig zijn geworden.

Droog de croutons op een keukenhanddoek.

Haal de pan met de soep van de warmtebron.

Voeg vervolgens de melk toe en kruid de soep naar smaak.

Pureer de soep in de keukenmachine en verwarm de puree voorzichtig.

Serveer de soep met de croutons, gegarneerd met wat blaadjes peterselie.

Pastinaak-bleekselderij salade

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

1 grote pastinaak, knolselderij of winterwortel
2 stelen bleekselderij
1 ui
1 eetl. yoghurt of sandwichspread
1 eetl. olijfolie
2 eetl. rozijnen
150 g Hüttenkäse (cottagecheese) of andere kaas in blokjes
tomaat en olijven naar wens



Bereiding

Voor 4 personen.

Borstel de pastinaak goed schoon en snijd harde stukken schil weg.

Snijd de pastinaak in blokjes en kook die in water 10 minuten (niet te gaar).

Snijd de gewassen groenselderij in smalle reepjes. Roer de olie, yoghurt (sandwichspread), de fijngesnipperde ui en de rozijnen door elkaar.

Voeg de selderij, pastinaak en Hüttenkäse of andere kaas erbij.

Meng alles voorzichtig door elkaar en leg naar wens olijven en plakjes tomaat erbovenop.

Lekker met zilvervliesrijst of quinoa.

Tip: gebruik in plaats van pastinaak knolselderij of winterwortel.

Pastinaak-currysoep

Menugang Soepen

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Oosters

Type Bakken-koken

Slank Nee

Bron Compuserve

Sterren

Ingrediënten

1 volle el korianderzaadjes
1 afgestreken tl komijnzaadjes
1 gedroogde rode peper
1 tl gemalen geelwortel (kurkuma)
1/4 tl gemalen fenegriek
1 middelgrote fijngehakte ui
1 grote teen knoflook, in de lengte in tweeën gesneden
1 grote pastinaak, geschild en in stukken gesneden
2 volle el boter
1 el bloem
1 l (runder)bouillon
1/8 l room
gehakte bieslook of peterselie



Bereiding

Maal de korianderzaadjes, komijnzaadjes, rode peper, kurkuma en fenegriek ze fijn in een vijzel. Zorg, dat ze goed zijn gemengd.

Voor dit recept is niet alles van dit mengsel nodig, de rest kunt u in een goed afgesloten potje bewaren en gebruiken bij linzen of spinazie.

Smoor de ui, knoflook en pastinaak 10 minuten zachtjes in een gesloten pan in de boter.

Roer er de bloem en 1 eetlepel van het kruidenmengsel door en laat het geheel onder af en toe roeren nog 2 minuten bakken.

Voeg geleidelijk de bouillon toe en laat de soep pruttelen tot de pastinaak helemaal gaar is.

Pureer de soep in een foodprocessor of met een staafmixer en verdun haar eventueel met water.

Controleer de smaak.

Breng de soep weer tegen de kook aan en voeg de room toe.

De soep mag nu niet meer koken.

Serveer de soep, bestrooid met bieslook of peterselie of pastinaakchips.

Pastinaak-kastanjekroketten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	vegatopia			Sterren	

Ingrediënten

500 g pastinaak in stukjes.

125 g schoongemaakte kastanjes of kastanjepuree

1 teentje knoflook

zout

peper

1 el verse koriander

Bereiding

Kook de pastinaak en de kastagnes samen tot prut.

Doe er een gebakken teentje knoflook, zout, peper en verse koriander bij.

Draai er balletjes van, paneer ze en frituur ze.

Pastinaak-rösti

Menugang Bijgerecht
Keuken Europees
Bron Smulweb

Soort Groenten
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 middelgrote pastinaken
1 kleine ui
1 bosje peterselie
1/2 tl kruidenzout
witte peper
2 el fijn speltmeel
1 ei
1 el slagroom

Bereiding

2 personen. 20 min.

De pastinaken grof raspen.

Uien en peterselie fijnhakken en alle ingrediënten vermengen.

In een pan olie verhitten (niet te zuinig doen met de olie!).

Steeds een eetlepel van het deeg in de pan doen en platdrukken.

De rosti aan beide kanten in ongeveer 7 minuten goudbruin bakken.

Lekker met een frisse salade en appelmoes

Pastinaak-spinaziegratin met Kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Erik's Recepten			Sterren	

Ingrediënten

2 grote pastinaken
500 gram spinazie of snijbiet
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
zout
peper
125 ml room
2 dl kwark
1 ei
100 g geraspte Edammer kaas

Bereiding

Voor 4 personen.
Snij de pastinaken in de lengterichting in 15 to 20 cm lange reepjes en stoom ze boven kokend water in 3 à 4 minuten gaar.
Was de spinazie en hak het grof.
Hak de ui en het teentje knoflook fijn en fruit ze in olijfolie.
Voeg de spinazie toe en laat dit met het deksel op de pan gaar worden.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de room, de kwark en het ei met de kaas.
Vet een ovenschaal in en doe hier de helft van de spinazie in.
Bedek dit met de pastinaak reepjes en leg daarop weer spinazie.
Giet nu het kaasmengsel over de schotel en zet hem 15 minuten in de oven.

Pastinaak en zoete aardappelcake

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	McCormick			Sterren	

Ingrediënten

300 g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden

3 pastinaken, geschild en in blokjes gesneden

30 g zachte boter

4 eieren

300 ml room

1 pakje aardappelschijfjes in roomsaus of kaassaus



Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Kook de zoete aardappel en pastinaak voor, tot ze zacht zijn.

Giet de groente af en pureer ze met de zachte boter.

Laat afkoelen.

Roer de eieren, room en aardappelschijfjes door elkaar.

Roer er de zoete aardappelpuree door en giet alles in een 20 cm bakvorm.

Bak 30 min. tot het is opgesteven.

Serveer parten van de hete cake als bijgerecht.

Pastinaak in het groen

Menugang Bijgerecht
Keuken Europees
Bron

Soort Groenten
Type Koken-bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pastinaken (circa 400 g)
2 el olijfolie
0.5 à 1 kop peterselie (fijngesnipperd)

Bereiding

Voor 4 personen.

Pastinaak geschild, gewassen en in de lengte in 4 gesneden, gedurende 15 minuten stomen (niet "meelachtig" laten worden).

De olijfolie en de pastinaak in een pan doen, even bakken en serveren met de peterselie erover gestrooid.

Pastinaak met appelsaus uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

1 kg pastinaak
60 g margarine of boter
1,5 el mosterdpoeder
3 el appeldiksap
zout en peper naar smaak

Bereiding

Verwijder de top en het onderste stuk van de pastinaken en snij ze in de lengte in vieren.
Kook ze vier minuten, laat ze uitlekken en zet apart.
Smelt de margarine in een pan, voeg mosterdpoeder en appeldiksap toe.
Meng er peper en zout door.
Haal van het vuur en zet even apart.
Doe de pastinaken in een ovenschaal, giet er de appelsaus over en zet 30 min in een op 180 C voorverwarmde oven.

Pastinaak met boter en kruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Smulweb, annabee			Sterren	

Ingrediënten

1 kg pastinaak
flinke klont boter
peper
gehakte peterselie
of: een mengsel van peterselie, bieslook en dragon

Bereiding

Borstel de pastinaken schoon, kook ze (15-20 minuten) en laat ze afkoelen onder de koude kraan.
Trek de schil eraf -dat gaat heel makkelijk- en snijd de pastinaken in plakken of in de lengte in vieren (afhankelijk van het formaat).
Snijd zo nodig het harde binnenste eruit.
Smelt een flinke klont boter in een koekenpan en wentel de stukken pastinaak erin onder toevoeging van veel peper.
De stukken moeten niet bruin worden of echt bakken; ze moeten alleen de smaak van de boter absorberen.
Voeg nog wat extra boter toe en veel gehakte peterselie.

Pastinaak met wortelmousse

Menugang Voorgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Koken-bakken in oven

Slank Nee

Bron www.911cheferic.com

Sterren

Ingrediënten

650 gr pastinaak, geschild en in stukken gesneden

450 gr wortel, geschild en in stukken gesneden

830 ml (groente) bouillon

4 eieren

225 ml room

zout

peper

15 gr boter

Voor decoratie:

peterselieblaadjes (platte)



Bereiding

Voor 6-8 personen. Bereiding: 1 u. 20 min.

Doe de groenten in 2 aparte pannen en voeg bouillon toe tot ze net onder staan.

Kook de groenten langzaam tot ze helemaal zacht zijn.

Pureer de pastinaak volledig tot een zachte puree.

Giet er de helft van de room en 2 eieren bij en pureer tot een geheel.

Breng op smaak met peper en zout.

Doe ook zo met de wortel.

Beboter de ramequins (180 ml inhoud).

Schep er in drie lagen de pastinaak en de wortel in (zie foto).

Zet de ramequins in een bak met water (au bain-marie), bedek ze met bakpapier of aluminium folie en bak dit 45 min. in een voorverwarmde oven op 200 °C.

Laat de mousse 5-10 min. afkoelen en haal ze dan uit de bak.

Ga met een mes langs de rand om de mousses te lossen.

Keer ze voorzichtig op borden en versier ze met een blaadje peterselie.

Pastinaak ovenschotel

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Bakken in oven

Slank Nee

Bron www.landleven.nl

Sterren

Ingrediënten

750 g pastinaak

4 flinke tomaten

2 knoflooktenen

100 g geraspte kaas

8 el paneermeel

zout en peper naar smaak

boter



Bereiding

Voor 4 personen.

Borstel de pastinaak schoon en snij hem in dunne plakjes.

Leg een deel van de plakjes op de bodem van een beboterde, vuurvaste schaal.

Snij de tomaten in plakjes en leg een aantal plakjes op de pastinaak.

Pers vervolgens een teen knoflook boven de tomaten uit en strooi er wat zout en peper over.

Daarna volgt er weer een laagje pastinaakplakjes en vervolgens weer een laagje tomaatplakjes, waarover knoflook, zout en peper wordt verdeeld.

Eindig met een laagje pastinaak en bestrooi dat met de geraspte kaas, het paneermeel en eventueel een paar kleine klontjes boter.

Laat deze ovenschotel in een matig warme oven (ca. 175°C) in circa 60 minuten mooi bruin en gaar worden.

Pastinaak, citroen en amandelsoep

Menugang Soepen

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Bakken-koken

Slank Nee

Bron uk.almondsarein.com

Sterren

Ingrediënten

25 g boter

1 ui, fijngesneden

450 g pastinaak, geschild en in stukken gesneden

½ tl gemalen komijn

900 ml groentebouillon

1 el versgehakte peterselie of koriander

300 ml melk

75 g amanderschaafsel, kleiner gesneden

schil van 1 citroen, geraspt

zout en peper

Voor het serveren:

4 el crème fraîche of zure room

25 g amandelschaafsel, geroosterd

takjes peterselie

citroenschil (in dunne reepjes)



Bereiding

Voor 4 personen.

Bak de ui 5 min. in boter tot ze zacht is.

Voeg de pastinaak toe en roerbak 2-3 min.

Voeg de komijn, bouillon en peterselie erbij.

Laat dit 20 min. zachtjes koken.

Pureer de soep en schenk er de melk bij en voeg de amandelen en citroenschil toe.

Breng weer op temperatuur en op smaak met zout en peper.

Giet de soep in kommen en versier de soep met een lepel crème fraîche of zure room, geroosterd amandelschaafsel, peterselie en citroenschil.

Pastinaakbeignets

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

300 g pastinaak

1 ei

1 dl kookvocht

100 g bloem en een beetje bloem

½ tl zout

1 tl korianderzaad of ½ tl koriander poeder (ketoembar)

olie om in te bakken

Bereiding

Pastinaak schillen met een dunschiller en in plakken van ½ à 1 cm dik snijden.

In ongeveer 10 minuten beetgaar koken en laten uitlekken en afkoelen.

Ei klutsen en mengen met het kookvocht en het zout.

Korianderzaden vijzelen en samen met de bloem door het eimengsel roeren.

Beslag tenminste een half uur laten rusten.

Het beslag moet dik-vloeibaar zijn.

Voeg eventueel nog een beetje kookvocht toe.

Olie in een koekenpan heet laten worden.

Pastinaakplakken door de bloem halen en daarna door het beslag.

Op een middelmatig vuur weerszijden in een paar minuten lichtbruin bakken.

Lekker met appelchutney.

Pastinaakkoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

300 gr pastinaak

60 cl groentebouillon

40 gr volkoren bloem

1 ei

peper & zout

2 eetlepels fijngehakte peterselie

(olijf)olie

Bereiding

Was de pastinaak en snij in schijfjes.

Kook in de groentebouillon gaar (ca 20 min) en voeg zonodig vocht toe tijdens het koken.

Pureer de pastinaken met het kookvocht.

Strooi het tarwemeel erover.

Voeg het ei, peper & zout en de peterselie toe.

Vorm met natte handen koekjes en bak deze in de hete oven op een ingeoliede plaat.

Pastinaakkoekjes met kerrie

Menugang Bijgerecht
Keuken Europees
Bron Snulweb

Soort Groenten
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 oude broodjes
500 gram pastinaken
1 ui
zout en peper
2 theelepels milde kerriepoeder
4 eieren
broodkruim
1 bosje bieslook
3 eetlepels boter voor het braden



Bereiding

Verdeel de broodjes in stukjes en schenk er 150 ml lauwwarm water op.
Was en schil de pastinaken en rasp ze grof.
Pel de ui en snipper ze.
Verhit in een pan 1 eetlepel boter.
Bak daarin het pastinakenrasp met de ui.
Scheep het mengsel in een kom en laat het goed afkoelen.
Breng het op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Druk het water uit de stukjes brood en doe ze in een kom met de eieren.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg het broodkruim toe tot er een glad mengsel ontstaat.
Knip de bieslook fijn en voeg het toe aan het mengsel.
Vorm met vochtige handen kleine platte koekjes ervan.
Verhit in een ruime koekenpan de rest van de boter.
Bak daarin de koekjes aan elke kant 10 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn.

Pastinaakpannenkoeken

Menugang	Bijgerecht	Soort	Pannenkoeken, wraps en flensjes	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

pastinaak
pannenkoekenbeslag

Bereiding

Snijd een schoongemaakte pastinaak in stukken en kook ze in een weinig water in 10 minuten gaar.
Pureer de gekookte pastinaak of gebruik een vork en prak ze fijn.
Maak een lekker pannenkoekenbeslag naar wens en voeg daar de pastinaakpuree aan toe.
Klop het beslag goed en bak er dan pannenkoeken van.
De verhouding tussen pastinaakpuree en het pannenkoekenbeslag kunt u zelf naar wens kiezen.

Pastinaakpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

400 g pastinaak

2 uien

0.5 dl sojamelk

1 el olijfolie

1 el gehakte peterselie

kruidenzout

Bereiding

Voor 4 personen.

Schrob de pastinaak schoon en snij in plakjes.

Snij de ui.

Verwarm de olijfolie en fruit de ui.

Voeg de pastinaak en een bodempje water toe.

Laat gaarstoven.

Voeg (kruiden)zout en sojamelk toe en mix fijn.

Bestrooi met peterselie.

Pastinaakrondjes

Menugang Bijgerecht
Keuken Engels
Bron BBC

Soort Groenten
Type Koken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

olie
85 g sperziebonen, geblancheerd
½ pastinaak, geschild en in dikke plakken gesneden
½ pastinaak geschild en fijn geraspt
ongezouten boter



Bereiding

2 personen
Bereiding: 10 tot 30 min.
Kook de bonen.
Leg de pastinaakrondjes in een pan, voeg water toe tot 3/4 onder staat.
Voeg een klont boter toe en kook 15 tot 20 min.
Frituur de geraspte pastinaak voor 1 à 2 min. in olie en laat uitlekken.
Halveer de bonen in de lengte.
Serveren: de bonen, daarop de pastinaakrondjes en dan de gefrituurde pastinaak.

Pastinaaksoep met appel

Menugang Soepen

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Engels

Type Koken

Slank Nee

Bron Compuserve

Sterren

Ingrediënten

1 kleine pastinaak

1 kleine goudrenet

olie

1 uitje

1/2 l bouillon

zout

Bereiding

Voor 2 personen.

Boen de pastinaak, schil de appel en snijd beide in blokjes.

Snipper het uitje en fruit in olie.

Voeg de pastinaak en appel toe en bak nog even.

Voeg bouillon toe zodat de groenten net onder staan.

Kook een kwartiertje.

Pureer goed met de staafmixer.

Voeg naar smaak zout en water toe en eventueel wat room aan tafel.

Pastinaaksoep met mosterd

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.landleven.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g pastinaak

1 flinke ui

1 klontje boter

1 l water

1 tablet kruidenbouillon

zout en peper naar smaak

1 el grove mosterd

peterselie

scheutje room

Bereiding

Was en schil de pastinaak en snij hem in blokken.

Stoof de blokken, samen met de gesnipperde ui, zachtjes in een klontje boter.

Voeg vervolgens 1 liter water toe en de tablet kruidenbouillon.

Laat het geheel een kwartier zachtjes doorkoken.

Roer daarna de massa door een zeef en breng de soep op smaak met zout, peper en de mosterd.

Versier de soep vlak voor het opdienen met fijn gesneden peterselie en room.

Pastinaaksoufflé

Menugang Voorgerecht
Keuken Europees
Bron www.landleven.nl

Soort Groenten
Type Bakken in oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pastinaak van ca. 500 g
45 g boter
25 g bloem
1,5 dl melk
zout en peper naar smaak
2 tl korianderpoeder
50 g geraspte jonge kaas
3 eieren
bieslook



Bereiding

8 kleine soufflés of 1 grote soufflé.

Was, schil en rasp de pastinaak en smoor het raspel in 20 gram boter.

Vermeng 25 gram boter met de bloem en roer er de melk door, zodat er een glad deegbeslag ontstaat.

Breng dit op smaak met zout, peper en de korianderpoeder.

Roer daarna eerst de geraspte kaas door het beslag, vervolgens de gesmoorde pastinaak en tenslotte drie eierdooiers.

Klop in een aparte schaal de eiwitten stijf en schep deze voorzichtig door het mengsel.

Schep het mengsel in 8 ingevette vormpjes of in 1 grote ingevette ovenschaal.

Bak de soufflé in circa 45 minuten goudgeel en gaar in een matig warme oven (175°C).

Garneer het gerecht tenslotte met bieslook.

Pastinaken ovenschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Europees
Bron Blue Band, Groenten

Soort Ovenschotels
Type Stoven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kg pastinaken
350 g aardappelen
200 g uien
75 g Blue Band
zout
peper
1 el fijngehakte peterselie
50 g geraspte kaas



Bereiding

Schrap en was de pastinaken en verwijder de uiteinden.

Schil en was de aardappelen.

Snijd de uien, de pastinaken en de aardappelen in dunne schijven.

Leg de schijven door elkaar, maar wel plat, in een ingevette hoge ovenschotel.

Snijd de Blue Band in klontjes en verdeel deze over de groenten.

Strooi er nog een mespunt zout, een snufje peper en de fijngehakte peterselie over.

Dek de schotel af met aluminiumfolie.

Stoof alles in een voorverwarmde oven van 200 °C in ca. 50 minuten gaar.

Verwijder de folie en bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.

Zet de schotel terug in de oven en laat de kaas in 5 minuten smelten en goudbruin kleuren (gratineren).

Pastinakensalade

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	WDR Service	Zeit	Essen & Trinken	Sterren	

Ingrediënten

400 g pastinaken
2 stevige zure appels
1 citroen, sap van
250 g veldsla
250 g yoghurt
2 el koolzaadolie
1 el ramanas poeder of verse geraspt
zout
peper

Bereiding

De pastinaken dun schillen en grof raspen.
Appels wassen en julienne snijden.
Veldsla wassen en drogen.
Vermeng dit.
De yoghurt dressing maken door yoghurt, olie, citroensap, ramanas glad te roeren, en op smaak te brengen met peper en zout.
Meng de dressing door de salade.
Serveren met roggebrood of zwart roggebrood.

Piccalilly met pastinaak

Menugang	Saus, dressing, chutney, inmakei	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.landleven.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 kg ui, paprika, pastinaak, sperzieboontjes en komkommer in gelijke verhouding

500 g zeezout

60 g bloem

50 g kurkumapoeder

25 g gemberpoeder

50 g zwarte peper

100 g mosterdpoeder

50 g piment

150 g bruine basterdsuiker

1 l witte wijnazijn



Bereiding

Maak het groentemengsel schoon en snij het in kleine blokjes of schijfjes.

Schep de fijngemaakte groenten in een ruime schaal en bestrooi ze met zeezout.

Laat het geheel een nacht staan en giet daarna het ontstane vocht af.

Spoel de groenten vervolgens goed af en laat ze uitlekken.

Maak van de bloem, de kruiden, de basterdsuiker en een paar eetlepels wijnazijn een smeug papje.

Breng in een grote pan de rest van de wijnazijn aan de kook, voeg hieraan het papje al roerend toe en laat het 5 minuten zachtjes koken.

Voeg daarna de gesneden groenten toe en laat het geheel onder voortdurend roeren zachtjes warm worden.

De groenten mogen niet gekookt worden!

Doe de hete piccalilly in schone en droge potten en sluit deze af met een schroefdeksel.

Na enkele dagen is de piccalilly op smaak gekomen.

Het pikante bijgerecht smaakt heerlijk bij vlees- en rijstschotels.

Prei-pastinaaksoep

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.vegetarisme.be			Sterren	

Ingrediënten

1 flinke pastinaak
2 preien
1 ui
1 gekookte aardappel
2 el tarwebloem
1 bouillonblokje
1 l water

Bereiding

Voor 4 personen.
Snij de ui, de prei en de pastinaak klein.
Ca. 5 minuten fruiten.
Breng ook het water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.
Prak ondertussen de aardappel fijn.
De aardappel en de groenten aan de bouillon toevoegen.
Het meel met wat water aanlengen en door de soep roeren.
Een kwartiertje laten koken.
Gegarneerd met wat blaadjes waterkers wordt het nog aantrekkelijker.

Salade macedoine

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	www.vegopedia.com			Sterren	

Ingrediënten

4 worteltjes
1 pastinaak of 1 kleine knolleraap of 1 paar meiknolletjes
2 aardappelen
1 kop doperwtjes
2 el peterselie
3 el kwark
3 el mayonaise (of 6 el sojanaise)
1 tl citroensap
peper
zout

Bereiding

Snij wortel, pastinaak of raap en aardappel in kleine blokjes (1/2 cm).
Blancheer de verschillende blokjes en erwten afzonderlijk 'beetgaar', spoel koud af en schep ze met fijngesneden peterselie door elkaar.
Meng kwark, mayonaise en citroensap en roer het door de groenten.
Maak op smaak met peper en zout.

Salade van pastinaken

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Bakken

Slank Nee

Bron www.kookhistorie.com

Sterren

Ingrediënten

1 à 2 pastinaken

150 gram sla (veldsla of rucola)

zout en peper

witte wijnazijn

½ eetlepel korianderzaadjes, licht geroosterd en grof geplet

bloem

olijfolie



Bereiding

Voor 4 personen.

Schil de pastinaak met een dunschiller, was hem en snijd hem in plakjes.

Kook deze plakjes drie minuten in gezouten water.

Laat ze afkoelen en dep ze droog.

Was de veldsla.

Maak een dressing van azijn, zout en peper, en de helft van de geplette korianderzaadjes.

Bestrooi de plakjes pastinaak met zout en haal ze door de bloem. Verhit olie in een koekenpan, en bak de plakjes aan weerszijden goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier, en afkoelen.

Maak de veldsla aan met de dressing.

Verdeel de sla over vier borden en leg daarop de pastinaakplakjes.

Strooi de rest van de korianderzaadjes over de pastinaakplakjes.

Sesampastinaken

Menugang Bijgerecht
Keuken Europees
Bron

Soort Groenten
Type Stoven

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pastinaken
1 sjalotje, fijngesneden
100 ml groente bouillon
1 tl lichte en 1 tl donkere sesamzaadjes
sesamolie
zout

Bereiding

De pastinaken schillen als wortelen en in dunne schuine schijven snijden.
Het sjalotje in sesamolie even bakken, de pastinaken toevoegen, licht zouten, bouillon toevoegen en zacht stoven (ca. 10 min.).
Vlak voor het einde de sesam toevoegen en proeven.

Snijbiet-pastinaaksoep

Menugang Soepen

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Koken

Slank Nee

Bron chocolateandzucchini.com

Sterren

Ingrediënten

1 el olijfolie

1 ui, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 bos snijbiet, fijngesneden

3 middelgrote pastinaken, geschild en in stukken gesneden

zout

versgemalen peper

60 ml melk

boerenbrood of soepstengels



Bereiding

Verwarm de olijfolie in een soeppan, voeg de ui, knoflook en 2 el water toe.

Stoof 5 min. tot de ui glazig is.

Voeg de snijbiet en pastinaak toe, breng op smaak met zout en peper en laat nog 5 min. stoven tot de groenten verkleuren.

Giet er water of bouillon (minder zout gebruiken) bij.

Kook dit 25 min. tot de groenten zacht zijn. (Verse pastinaak is al na 15 min. gaar.)

Voeg de melk toe.

Pureer de soep, als ze te dik is voeg je nog wat water of melk toe.

Serveer met een dikke snee boerenbrood of (Italiaanse) soepstengels.

Soep van geroosterde pastinaak met groentechips

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	BBC Saturday Kitchen, James Martin			Sterren	

Ingrediënten

2 el olijfolie
1 ui, grof gesneden
2 teentjes knoflook, grof gesneden
1 kg pastinaak, geschild, in grote stukken gesneden
3 takjes verse tijm
3 el honing
1-2 tl hete kerriepoeder
zout en versgemalen peper
1.5 l bouillon
450 ml room
Voor de groentechips:
olie om te frituren
½ pastinaak, geschild
½ rode biet, geschild
½ meiknolletje, geschild
½ wortel, geschild
Serveren:
250 ml room
sap van ½ citroen

Bereiding

Voor 6 personen. Voorbereiding minder dan 30 min. Bereiding: 45 min.
Verwarm de oven voor op 200 C / gas 6.
Leg alle ingrediënten voor de soep (zonder bouillon en room) in een bakblik.
Mix de groenten en strooi er peper en zout over en besprenkel met olijfolie.
Rooster de groenten 25-30 min. in de oven tot ze zacht en goudkleurig zijn.
Breng de bouillon aan de kook (bewaar 250 ml apart) en voeg de room toe.
Voeg de groenten toe en laat dit zacht sudderen.
Giet de 250 ml bouillon in het bakblik en roer alle restanten van de groenten los en giet bij de soep.
Pureer de soep en breng hem op smaak met zout en vers gemalen peper.
Voor de chips:
Verwarm olie in een frituurpan tot 190 C.
Snij de groenten met een dunschiller in lange repen.
Frituur ze tot ze goudkleurig zijn en laat ze uitlekken.
Klop de room tot zachte pieken, roer het citroensap erdoor.
Serveer de soep in een kom met een schepje room en daarop wat groentechips.

Soufflé van pastinaak en Cheddar

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kaas	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	bootsintheoven.typepad.com			Sterren	

Ingrediënten

450 g pastinaak, in dobbelsteentjes gesneden

1/2 l water

zout

1 laurierblad

6 eieren, op kamertemperatuur

60 g boter

60 g meel

175-250 g Cheddar, geraspt

1 el salie, fijngesneden

1 paar druppels citroensap of azijn

boter, om in te vetten



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Kook de pastinablokjes ongeveer 15 min in het gezouten water met het laurierblaadje.

Pureer de uitgelekte pastinaak.

Maak van de boter, het meel en de helft van het kookvocht een dik vloeibare saus.

Roer de Cheddar, de puree en de salie erdoor.

Scheid de eieren en roer de eigelen door de puree.

Klop de eiwitten stijf tot pieken met een paar druppeltjes citroensap of azijn (voor meer stevigheid).

Schep de helft van het eiwit door de puree en roer dit voorzichtig.

Schep de rest er voorzichtig door.

Beboter de soufflébakjes en bestuif ze met meel.

Vul de bakjes voor 2/3 met het mengsel.

Zet ze in de oven en controleer of ze goed gerezen en bruin zijn na ongeveer een 1/2 uur.

Serveer bij de soufflés een frisse salade.

Wortel-pastinaakgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Compuserve			Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 grote ui, in ringen gesneden
1 teentje knoflook, uitgeperst
350 g wortelen, geraspt
350 g pastinaken, geraspt
2 eieren, geklutst
1,5 dl room
versgemalen nootmuskaat
paneermeel
zout en zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C.
Smelt de boter in een grote koeken- of steelpan.
Fruit hierin de uiringen en het uitgeperste knoflook tot ze zacht en glazig zijn.
Voeg de geraspte wortelen en pastinaken toe, bak ze enkele minuten en breng ze op smaak met zout en peper.
Vet een ondiepe ovenschaal in en schep het groentemengsel erin.
Strijk de bovenkant glad.
Klop in een maatbeker de eieren los met de room, nootmuskaat, zout en peper.
Giet het eimengsel over de gekookte en geraspte groenten en bestrooi ze met paneermeel.
Zet de schaal 30 minuten in de oven tot de gratin stevig aanvoelt en goudbruin van kleur is.

Wortel-pastinaakgratin met kaas

Menugang Bijgerecht

Soort Groenten

Snel Nee

Keuken Europees

Type Koken-bakken in oven

Slank Nee

Bron Now....you're cooking!

Sterren

Ingrediënten

450 g wortelen

450 g pastinaken

2 el meel

200 g graspte Parmezaanse kaas

50 g boter

50 g meel (2e portie)

5 dl melk

125 ml slagroom

2 eieren



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 C.

Schil en rasp de wortelen en de pastinaken.

Meng 2 el bloem met 150 g Parmezaanse kaas en roer dit door de groenten.

Smelt de boter en roer er de 50 g meel doorheen.

Kook dit 2 min.

Giet de melk erbij en blijf roeren tot het een bubbelende saus is geworden.

Haal de pan van het vuur.

Klop in een kom de eieren en de room los en breng op smaak met peper en zout.

Giet dit langzaam al kloppende bij de saus, blijf nog 1 min. kloppen.

Roer de saus door het groentemengsel.

Schep dit in een beboterde bakvorm van 25 x 30 cm.

Strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over.

Zet de bakvorm in de oven voor ongeveer 1 uur tot het goudkleurig is geworden.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

