

Erbsen Vegetarisch

Index

Frisch + Tiefkühl.....	7
Konserve	52
PS.....	84
Salat frisch	56
Salat Konserve	69
Trocken gelbe + ohne Angaben	74

Inhaltsverzeichnis

Erbsen Vegetarisch.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Steckbrief.....	4
Markerbse:	4
Pal- oder Schalerbsen:	5
Zuckererbsen	5
Gesundheit	5
Einkauf.....	5
Lagerung	6
Zubereitung	6
Tipps.....	7
Frisch + Tiefkühl	7
Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle	10
Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten	11
Bandnudeln mit Zuckerschoten.....	11
Basilikumsuppe mit Erbsen	12
Blumenkohl - Eier - Ragout 2 Ei	12
Blumenkohlcurry Würziges.....	13
Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce	14
Buchweizenpfanne	14
Couscous mit Gemüse	15
Curry - Bandnudeln.....	15
Eier in Gemüsecurry 6 Ei	16
Eierpfanne mit Gemüse 4 Ei.....	16
Erbsen - Kräutercremesuppe	17
Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb.....	17
Erbsen - Minze - Püree	18
Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei.....	19
Erbsen mit Kohl	20

Kanarische Erbsen		20
Erbsen Tomatino.....		21
Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne	2 Eigelb.....	21
Erbsen- Pattis.....		22
Erbsen-Karotten-Gemüse.....		23
Erbsen-Reis-Frittata	2 Ei.....	23
Erbsen: beliebte Beilage		24
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut		24
Erbsencremesuppe mit Sekt.....		25
Erbseneintopf.....		26
Erbsenflan auf Paprikaschaum	4 Ei	26
Erbsenrahmsuppe, fein.....		27
Erbsensuppe		27
Erbsensuppe mit Sauerkraut		28
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze		29
Frische Buttererbsen		29
Frittata mit Erbsen	6 Ei	30
Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan		31
Gemüsepfanne, asiatisch		32
Gemüseragout.....		32
Gemüsesuppe		33
Grüne Erbsensuppe nach Hexenart		34
Grüne Gartenerbsensuppe		34
Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi	1 Ei	35
Grüne Suppe mit pochierten Eiern	6 Ei.....	35
Indische Kartoffelpfanne.....		36
Indisches Eiercurry	8 Ei.....	37
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti.....		38
Junge Erbsen		38
Kartoffelgulasch.....		39
Kartoffelpfanne mit Gemüse.....		39
Kinder - Spaghetti mit Erbsen		40
Leckerer Erbsenmus mit Blattsalat.....		40
Nudeln mit Erbsen und Tomaten.....		41
Petersilienschaumsüppchen.....		41
Pfannengerührtes Gemüse		42
Pillau mit Erbsen.....		43
Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen.....		43
Reis mit Erbsen		44
Risibisi nach Sivi - Art		44
Risotto mit Erbsen und Champignons		45
Sahnige Erbsensuppe		45
Scharfe Tomaten - Erbsensuppe		46
Spaghetti mit Pilzsauce.....		47
Superschnelle Erbsensuppe.....		47
Suppe von frischen Erbsen.....		48
Thai - Gemüse - Curry.....		48
Tortellini - Ring	2 Ei	49

Vegetarische Lasagne.....		49
Zitronenbutter mit Erbsen.....		50
Zitronenbutter mit Erbsen.....		51
Zwiebelgemüse mit Erbsen	1 Eigelb.....	51
Konserven.....		52
Arrancini (italienische Reiskroketten)	4 Ei	52
Bunter Salat.....		53
Chakalaka.....		54
Erbsen-Mais-Salat.....		54
Erbsensuppe		55
Kartoffel - Erbsen - Suppe		55
Grüne		56
Erbsen Zitrinen Soße.....		56
Salat frisch.....		56
Eichblatt Salat mit Erbsen, Bohnen + Ei.....		57
Eiersalat mit Mayonnaise	20 Ei.....	58
Eiersalat-mit-Erbsen	8 Ei	58
Gekochter Salat mit Erbsen.....		59
Gekochter Salat mit Erbsen.....		60
Gemischter Salatteller	6 Ei	60
Grüner Nudelsalat	6 Ei	61
Grünes Spargel-Erbsen-Eier-Ragout	4 Ei	62
Italienischer Kartoffelsalat	2 Ei.....	62
Konfettisalat.....		63
Nudelsalat mit Brühe.....		64
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen		64
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen		65
Nudelsalat mit Mandarinchen.....		65
Reissalat.....		66
Russischer Salat	3 Ei	67
Salat Vitamin		67
Salat von Erbsen und Bohnen.....		68
Spargel-Erbsen-Salat		68
Salat Konserven.....		69
Bunter Salat.....		70
Eiersalat	10 Ei.....	70
Jamaikanischer Kartoffelsalat	3 Ei	71
Kartoffelsalat mit Mayonnaise.....		71
Nudelsalat.....		72
Nudelsalat.....		73
Nudelsalat Scharfer.....		73
Nudelsalat à la Sauria		73
Porree - Party - Salat		74
Trocken gelbe + ohne Angaben.....		75
Deftige Erbsensuppe mit frischen Keimlingen		75
Erbsen- und dicke Bohnen-Curry Indien.....		76
Erbsen-Pfannkuchen mit Curryzwiebeln		76
Erbsenbällchen	1 Ei	76

Erbsenpüree.....	77	
Erbsenpüree.....	77	
Erbsensuppe	78	
Feine Erbsencremesuppe	78	
Kanarische Erbsen	2 Ei.....	79
Trocken grüne + graue	80	
Graue Erbsen Dip.....	80	
2. Winterlicher Graue Erbsen Salat.....	80	
3. Vegetarischer Graue Erbsen Topf	80	
Eintopf mit Schälerbsen.....	81	
Erbsen-Eintopf.....	82	
Erbsenbratlinge mit Möhrensauce	1 Ei.....	82
Erbseneintopf.....	83	
PS.....	84	

Steckbrief

Die Erbsen zählen zu den ältesten kultivierten Gemüsepflanzen und wurden bereits vor mehr als 4000 Jahren in China angebaut. In der Antike waren sie auch bei Griechen, Römern und Ägyptern sehr beliebt. Nicht nur als lecker zubereitetes Gemüse sondern im Volksglauben fanden sich die Erbsen häufig als Zaubermittel und galten als Sinnbild der Fruchtbarkeit. In der europäischen Küche wurden die Erbsen erst populär, nachdem sie im 16. Jahrhundert am französischen Königshof serviert wurden. Im 19. Jahrhundert gelangten sie auch nach Nordamerika. Die Gartenerbse war übrigens das erste Gemüse, aus dem durch Kreuzung viele neue Sorten entstanden.

Sorten

Es gibt ungefähr 80 verschiedene Erbsensorten, wobei in unseren Breiten nur wenige eine Bedeutung haben. Erbsen sind Schmetterlingsblütler und zählen zu den Hülsenfrüchten. Sie werden frisch oder getrocknet gegessen. Als frisches Gemüse schmecken sie nur in Stadium der Vorreife, ausgetrocknet werden sie hart und trocken und finden als Hülsenfrüchte Verwendung. Wir besprechen die Erbsen heute als frisches Gemüse, hier sind bei uns drei verschiedene Sorten bekannt: Markerbsen, Pal- oder Schalerbsen und die Zuckererbsen.

Markerbse:

Die Markerbsen haben ein runzliges, fast eckiges Aussehen und schmecken recht süß. Sie haben eine zarte Konsistenz und bleiben beim Kochen fest und werden in Deutschland hauptsächlich zu Konserven verarbeitet.

Pal- oder Schalerbsen:

In der Konservenindustrie in Frankreich, Belgien und den Niederlanden werden vorwiegend Schalerbsen konserviert. Auf jedem Etikett der Konservendose oder eines Glases muss ersichtlich sein, welche Erbsenart enthalten ist.

Schalerbsen haben ein glattes und rundes Korn und schmecken etwas mehlig und werden bei uns in Deutschland vielfach tiefgefroren angeboten.

Schal- und Markerbsen werden von dicken, ungenießbaren Hülsen mit harten Fäden umschlossen, während die

Zuckererbsen

flache, essbare, süße und saftige Hülsen haben, deren Samen kaum entwickelt sind. Die Zuckererbsen, auch Kaiserschoten genannt, werden jung und unreif geerntet, so dass sich die ungenießbare Pergamentschicht an der Innenseite der Hülse noch nicht entwickelt hat. Der besonders hohe Zuckergehalt der Erbsen ist verantwortlich für den Namen Zuckererbse.

Gesundheit

Erbsen sind reich an Kohlenhydraten, die je nach Sorte und Erntezeit in Form von Zucker oder Stärke enthalten sind (10,6 g/100 g). Sie verleihen frischen Erbsen den feinsüßlichen Geschmack und die zarte, leicht mehlig Konsistenz. In den Markerbsen ist der Gehalt an Zucker höher, daher schmecken sie süßer und in den Schalerbsen ist mehr Stärke enthalten, dadurch sind sie eher etwas mehlig.

Weiterhin sind die Erbsen das Gartengemüse mit dem höchsten Eiweißgehalt (5,8 g/100 g). Durch den hohen Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sind die Erbsen auch kalorienreicher als das andere Gemüse (70 kcal/100 g). Gegarte grüne Erbsen sind recht reich an Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung und Sättigung sorgen und enthalten viel Folsäure, Vitamin B1, Magnesium, Kalium und Eisen. Gegarte Zuckererbsen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Einkauf

Erbsen werden bei uns hauptsächlich in Form von Nasskonserven oder als Gefrierkost angeboten.

Frische Erbsen haben bei uns leider keine so große Bedeutung, denn durch die hohen Erntekosten sind Frischerbsen recht teuer. Die verbraucherfreundlichste Angebotszeit ist aber jetzt zwischen Juli und September und wenn man sie frisch auf dem Markt sieht, sollte man sie unbedingt einkaufen. Regional haben frische Zuckererbsen eine größere Bedeutung.

Frische Erbsen werden immer als ganze Schoten angeboten. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schoten glatt und grün sind, sie dürfen weder gefleckt noch gelblich oder strohig sein. Die Qualität erkennt man auch an den gleichmäßig und prall gefüllten Hülsen. Ein gelblicher Blütenansatz weist darauf hin, dass die Schoten nicht mehr ganz so frisch sind. Beim Einkauf sollte auch daran gedacht werden, dass durch das Auspulen eine Menge Abfall entsteht. Für 300 g Erbsen sollte man 1 kg Schoten kaufen.

Nicht so bei Zuckererbsen, die ganz gegessen werden. Sie sollten fest und knackig sein, keine Makel aufweisen und grün leuchten. Hier gilt: Je kleiner die Zuckererbsen, desto zarter im Geschmack.

Lagerung

Frische Schoten sollten im Kühlschrank gelagert werden, am besten in einem Frischhaltebeutel oder einem feuchten Tuch. Doch nach spätestens drei Tagen sollte man sie auf jeden Fall zubereiten. Zur längeren Aufbewahrung empfiehlt sich das Tiefgefrieren. Die gepalsten Samen sollten kurz, etwa 2 Minuten blanchiert werden, danach gibt man sie in Eiswasser, um den Garvorgang zu stoppen und legt sie in Gefrierbeutel. So sind sie ca. 12 Monate haltbar.

Zubereitung

Zuckererbsen können roh verzehrt werden, schmecken gegart aber etwas süßer. Die gepalsten Mark- oder Schalerbsen sollten nur gekocht zum Verzehr geeignet, da sie im rohen Zustand gesundheitsschädliche Stoffe enthalten, die durch das Kochen zerstört werden.

Frische Erbsen sollten nur in wenig Salzwasser gegart werden, nach 10-15 Minuten sind sie gar. Zuckerschoten gibt man tropfnass mit einem Stich Butter und 1 Prise Zucker in den Kochtopf. Sie sind bei mäßiger Hitze gedünstet nach max. 6 Minuten gar.

Um die Farbe der Erbsen zu erhalten sollte man 1 Würfel Zucker ins Kochwasser geben. Einen besonders frischen und feinen Geschmack erhalten die Erbsen durch die Zugabe verschiedener Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Minze, Estragon oder Kresse.

Wie palt man Erbsen richtig?

Das Palen ist eine ziemlich aufwendige Angelegenheit, die sich aber lohnt, denn frische Erbsen sind einfach köstlich. Zum Enthülsen bricht man die Spitzen der Schoten ab, entfernt den Faden entlang der Nahtstelle, öffnet

die Schote und palt die Erbsen heraus. Danach werden die Erbsen gewaschen und weiter zubereitet.

Die Zuckererbsen werden nur gewaschen und bleiben ganz. Den Blütenansatz entfernen und eventuell harte Fäden an der Seite abziehen.

Tipps

Frische Erbsen sind eine köstliche Beilage zu Fleisch und Geflügel. Bei keiner Königin-Pastete dürfen die leuchtend grünen Erbsen fehlen. Außerdem eignen sie sich sehr gut für Suppen und Eintopfgerichte. Kalt schmecken sie in gemischten und pikanten Salaten.

Zuckerschoten passen sehr gut zu allen Gerichten, zu den auch grüne Bohnen serviert werden. Sehr lecker schmecken sie auch in einem Wok-Gericht. Roh passen sie gut in den Salat.

Frisch + Tiefkühl

Erbsen Vegetarisch.....	1
Frisch + TK.....	7
Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle	10
Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten	11
Bandnudeln mit Zuckerschoten.....	11
Basilikumsuppe mit Erbsen	12
Blumenkohl - Eier - Ragout 2 Ei	12
Blumenkohlcurry Würziges.....	13
Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce	14
Buchweizenpfanne	14
Couscous mit Gemüse	15
Curry - Bandnudeln.....	15
Eier in Gemüsecurry 6 Ei	16
Eierpfanne mit Gemüse 4 Ei.....	16
Erbsen - Kräutercremesuppe	17
Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb.....	17
Erbsen - Minze - Püree	18
Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei.....	19
Erbsen mit Kohl	20
Kanarische Erbsen	20
Erbsen Tomatino.....	21
Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne 2 Eigelb.....	21
Erbsen- Pattis.....	22
Erbsen-Karotten-Gemüse.....	23
Erbsen-Reis-Frittata 2 Ei.....	23

Erbsen: beliebte Beilage		24
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut		24
Erbsencremesuppe mit Sekt		25
Erbseneintopf		26
Erbsenflan auf Paprikaschaum	4 Ei	26
Erbsenrahmsuppe, fein		27
Erbsensuppe		27
Erbsensuppe mit Sauerkraut		28
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze		29
Frische Buttererbsen		29
Frittata mit Erbsen	6 Ei	30
Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan		31
Gemüsepfanne, asiatisch		32
Gemüseragout		32
Gemüsesuppe		33
Grüne Erbsensuppe nach Hexenart		34
Grüne Gartenerbsensuppe		34
Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi	1 Ei	35
Grüne Suppe mit pochierten Eiern	6 Ei	35
Indische Kartoffelpfanne		36
Indisches Eiercurry	8 Ei	37
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti		38
Junge Erbsen		38
Kartoffelgulasch		39
Kartoffelpfanne mit Gemüse		39
Kinder - Spaghetti mit Erbsen		40
Leckeres Erbsenmus mit Blattsalat		40
Nudeln mit Erbsen und Tomaten		41
Petersilienschaumsüppchen		41
Pfannengerührtes Gemüse		42
Pillau mit Erbsen		43
Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen		43
Reis mit Erbsen		44
Risibisi nach Sivi - Art		44
Risotto mit Erbsen und Champignons		45
Sahnige Erbsensuppe		45
Scharfe Tomaten - Erbsensuppe		46
Spaghetti mit Pilzsauce		47
Superschnelle Erbsensuppe		47
Suppe von frischen Erbsen		48
Thai - Gemüse - Curry		48
Tortellini - Ring	2 Ei	49
Vegetarische Lasagne		49
Zitronenbutter mit Erbsen		50
Zitronenbutter mit Erbsen		51
Zwiebelgemüse mit Erbsen	1 Eigelb	51
Konserve		52
Arrancini (italienische Reiskroketten)	4 Ei	52

Graue Erbsen Dip.....	80
2. Winterlicher Graue Erbsen Salat.....	80
3. Vegetarischer Graue Erbsen Topf	80
Eintopf mit Schälerbsen.....	81
Erbsen-Eintopf.....	82
Erbsenbratlinge mit Möhrensauce	1 Ei..... 82
Erbseneintopf.....	83
zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de 11.07.2004	
Textmarke nicht definiert.	

Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle

Zutaten für 4 Personen:

- 6 kleine, junge Artischocken
- 1 Zitrone (von einer Hälfte nur den Saft)
- 250 g junge Erbsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 200 ml Kalbsfond oder Fleischbrühe
- 450 g Farfalle

Zubereitung:

1. Die Artischocken rundum schälen, bis alle harten Blätter abgeschnitten sind und nur noch das zarte Fruchtfleisch übrig ist. Falls nötig, auch die Spitze mit eventuell schon ausgebildetem "Heu" abschneiden und den Stiel schälen (wenn er sehr faserig ist, wird er herausgebrochen). Die Artischockenherzen unverzüglich mit der Zitronenhälfte abreiben, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Die Herzen dann in Achtel teilen und im Saft der ausgepressten Zitronenhälfte wenden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Öl und Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und mischen. Dann die Artischockenachtel hinein geben und langsam dünsten - nicht braten. Anschließend die Zwiebeln hinzu geben und glasig dünsten. Dann die Erbsen zufügen. Salzen und pfeffern und ein paar Minuten weiterdünsten.
3. Inzwischen die Petersilie hacken und die Hälfte davon zum Gemüse geben. Den Fond oder die Brühe angießen und unbedeckt gut durchköcheln lassen.
4. Gleichzeitig die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und noch feucht mit der Sauce mischen und sofort servieren.
» Getränketipp: ein neutraler italienischer Weißwein, z. B. Pinot Bianco oder Pinot Grigio

Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln (Band-)

2 Tomate(n)

300 g Erbsenschote(n)

etwas Butter

etwas Salz

etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Die Nudeln im Salzwasser nach Geschmack kochen und anschließend abgießen. Währenddessen die Tomaten in heißem Wasser kurz kochen, anschließend die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Erbsenschoten mit dem Zucker kurz andünsten, die Tomatenwürfel hinzugeben und nochmals ein bis zwei Minuten garen. Mit Salz nach Geschmack abschmecken. Die Nudeln mit etwas Butter durchschwenken, da Gemüse dazugeben und vermischen.

24.11.00 Chefkoch CK

Bandnudeln mit Zuckerschoten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen

400 g Zuckerschote(n), TK

1 Schalotte(n)

300 ml Gemüsebrühe

20 g Butter

300 ml Schlagsahne

300 g Bandnudeln

½ Bund Basilikum

½ Zitrone(n), Saft und Schale, unbehandelt

40 g Parmesan, geriebenen

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten auftauen, halbieren. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Brühe und Sahne angießen, ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Nudeln kochen, in den letzten 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Zuckerschoten zugeben. Basilikum ha-

cken, zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Parmesan unter die Nudel-Gemüse-Mischung heben.

14.3.04 Birte CK

Basilikumsuppe mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen:

40 g Butter
2 EL Mehl
1/2 l Brühe
400 g Creme fraiche
6 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 EL Weißwein
etwas Zucker
300 g Erbsen

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darunter rühren und kurz anschwitzen.

Brühe und Creme fraiche dazugeben, erhitzen, unter Rühren 10 Minuten leise kochen lassen.

Basilikum abspülen, die Blätter von den Stielen zupfen, bis auf einen Rest grob hacken, in die Suppe geben und im Topf mit dem Schneidstab des Mixers pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Wein und Zucker würzen.

Die Erbsen dazugeben und heiß werden lassen.

In Suppentassen anrichten und mit Basilikumblättern dekorieren.

cannabis-archiv.de

Blumenkohl - Eier - Ragout 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
750 g Blumenkohl
2 Ei(er)
250 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)
200 g Erbsen, tiefgefroren
1 EL Butter
2 EL Mehl
125 g süße Sahne

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abtropfen lassen, Fond auffangen. Eier wachsw weich kochen und in Spalten schneiden. Möhren und Zwiebel fein würfeln, mit Erbsen andünsten, mit 1/2 l Fond ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mehl in der Sahne verquirlen und unter Rühren im Gemüse aufkochen. Würzen. Blumenkohl und Eier darin erwärmen.

16.5.02 Heiki CK

Blumenkohlcurry Würziges

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl
500 g Kartoffeln, klein
1 Zwiebel(n)
30 g Ingwer, frisch
3 EL Curry
50 g Butter
375 ml Gemüsebrühe
375 ml Milch
150 g Erbsen, TK
30 g Mehl
150 g Crème fraîche
Salz
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Beides mit 2 EL Curry im heißen Fett anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Brühe und Milch angießen, aufkochen, ca. 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitgaren. Mehl, Creme fraîche und etwas Wasser glatt verrühren, in das Gemüsecurry rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlcurry mit Curry und Salz abschmecken.

Petersilie grob hacken. Blumenkohlcurry mit Petersilie und Curry bestreuen.

29.4.02 Simone Hefner CK

Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
3 Knoblauch
400 g Brokkoli
300 g Karotte(n)
300 g Champignons
150 g Erbsen, TK
2 TL Curry
200 ml Kokosmilch, (ungesüßt)
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Crème fraiche
1 Zitrone(n)

Zwiebel grob schneiden, Knoblauch fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten und Champignons in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Knoblauch und Curry dazugeben und kurz anrösten.

Brokkoli und Karotten dazugeben, leicht salzen und kurz anbraten. Erbsen zugeben. Mit Kokosmilch und Suppe aufgießen, mit 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen, zudecken und 8 min leicht kochen.

Champignons zugeben und 4 min kochen. Creme fraiche mit 1 Schöpfer Kochflüssigkeit glatt rühren und mit dem Gemüse mischen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Curry abschmecken und kurz aufkochen.

6.7.03 Nutella CK

Buchweizenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

4 Möhre(n), gewürfelt
4 kleine Zwiebel(n), feingewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, feingewürfelt
200 g Champignons, blättrig geschnitten
20 g Butter
150 g Buchweizen
250 ml Gemüsebrühe
5 TL Sojasauce
Salz
Pfeffer

200 g Erbsen, TK
200 g Käse, gerieben
Kräuter, nach Geschmack, kleingehackte

ZUBEREITUNG

In der Butter die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, Möhren, Champignons, Körner und Brühe hineingeben. 30 Minuten ausquellen lassen, nach 25 Minuten die Erbsen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem geriebenen Käse und den Kräutern überstreuen, den Käse etwas zerlaufen lassen.

12.10.01 Gisela M. CK

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)
200 g Kohlrabi
40 g Butter
400 ml Gemüsebrühe
200 g Erbsen
200 g Couscous / Hirse
Salz
2 EL Kräuter, beliebige, frisch geschnitten

ZUBEREITUNG

Möhren und Kohlrabi in 2-3 mm feine Stifte schneiden. Das Gemüse kurz in Butter andünsten. Die Brühe dazugeben und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Die Erbsen und den Couscous einstreuen. Das Ganze bei schwächster Hitze 8- 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter drüberstreuen.

28.12.02 Whololy CK

Curry - Bandnudeln

Zutaten für 4 Portionen

450 g Nudeln (Tagliatelle)
1 Zwiebel(n), gehackte
100 g Erbsen
150 g Mascarpone
2 TL Curry

ZUBEREITUNG

Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
Die feingehackte Zwiebel und die Erbsen in etwas Margarine anbraten.
Etwas Wasser hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Mascarpone-Käse, etwas Salz und das Curry-Pulver gut vermischen.
Die Sauce und Erbsen über die Tagliatelle gießen.

13.1.04 Molly43 CK

Eier in Gemüsecurry

6 Ei

Zutaten für 3 Portionen
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Öl (Olivenöl)
1 EL Mandeln (Stifte)
1 TL Chilipulver
1 TL Koriander
1 TL Curry
Meersalz
1 Pkt. Erbsen, TK
½ Becher saure Sahne
½ TL Kurkuma
500 g Tomate(n)
6 Ei(er), hart gekochte

ZUBEREITUNG

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen.

10.9.03 Hans60 CK

Eierpfanne mit Gemüse

4 Ei

Zutaten für 2 Portionen
2 Frühlingszwiebel(n)
½ Paprikaschote(n), rot
2 EL Butter
4 EL Erbsen
4 Ei(er)
2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Butter erhitzen, Paprika und Zwiebeln unter Rühren glasig braten. Die Erbsen zufügen und weitere 2 Minuten mitbraten.

Die Eier mit einer Gabel nur so verrühren, dass die Eidotter aufspringen, über das Gemüse gießen und mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis das Eiweiß glasig-fest ist - nicht umrühren. Die Eierpfanne mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

30.4.03 Clipper CK

Erbsen - Kräutercremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

450 g Erbsen, (TK)
750 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Kästchen Kresse
100 ml Sahne
Kräutersalz, (Hildegardsalz)
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Erbsen dazugeben und etwa 15 min kochen lassen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse während dessen grob zerkleinern. Kräuter in die Suppe geben, mit dem Pürierstab pürieren. Sahne zugeben, evtl. noch mal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu ein paar Croutons (ich nehme Vollkorntoastbrot) in der Pfanne rösten. Und wenn man noch was von der Kresse übrig behalten hat, kann man die auf die Suppe streuen, das macht sich hübsch.

15.4.04 Maharet CK

Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 Eisbergsalat
Öl (Olivenöl)
300 g Erbsen, ausgelöste
1 TL Zucker

½ TL Salz
1 Liter Gemüsebrühe
5 Zweig/e Minze
1 Ei(er), davon das Eigelb
100 ml süße Sahne

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken. Salatblätter ablösen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Salat, Erbsen, Zucker und Salz dazugeben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Brühe aufgießen, 15-20 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte ziehen. Minzeblättchen abzupfen, zur Suppe geben. Dann Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Eigelb mit Sahne und einigen EL heißer Suppe verrühren. Nach und nach unter die restliche Suppe rühren, aber auf keinen Fall mehr kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Minzeblättchen bestreuen und sofort servieren.

20.9.02 Simone Hefner CK

Erbsen - Minze - Püree

Zutaten für 4 Portionen
450 g Erbsen, TK
1 Zwiebel(n)
40 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
5 EL Schlagsahne
1 Bund Minze
1.5 EL Zitronensaft
Muskat, gerieben
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel abziehen und würfeln.

Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten und dann die Brühe angießen. Hitze reduzieren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Minze waschen und fein hacken. Sahne zu den Erbsen geben, dann alles in der Brühe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Minze abschmecken.

Schmeckt sehr gut zu gebratenem Lamm.

23.8.02 Liesbeth CK

Erbsen - Reis - Pfannkuchen

2 Ei

Binatok

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen, grün

100 g Reis (Rundkornreis)

60 g Mehl

2 Ei(er), geschlagen

1 Karotte(n)

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), rot

6 Frühlingszwiebel(n)

3 cm Ingwer, frisch

2 Zehe/n Knoblauch

2 TL Sojasauce

2 EL Öl

1 EL Öl (Sesamöl)

Für die Sauce:

2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

3 EL Sojasauce

2 EL Wasser

2 TL Öl (Sesamöl)

ZUBEREITUNG

Erbsen und Reis waschen und 25 Minuten kochen (oder bis die Erbsen weich sind). Abkühlen lassen und danach pürieren. Mehl, Eier und Wasser zufügen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Karotte, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln säubern und in dünne, 3 cm lange Stiftchen schneiden. Ingwer fein reiben, Knoblauch hacken und mit dem Gemüse und der Sojasauce zum Teig geben.

Eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit Pflanzen- und Sesamöl bestreichen. 2 EL Teig hineingeben und 3-5 Minuten backen. Dann Pfannkuchen drehen und weitere 2 Minuten backen. Die Pfanne etwa 30 Sekunden abdecken, damit der Pfannkuchen auch wirklich gar ist. Bis alle Pfannkuchen gebacken sind, die fertigen im Backofen warm halten.

Sauce: Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Wasser und Öl gut mischen. Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

21.2.02 Laxmy CK

Erbsen mit Kohl

Groch z kapusta

Zutaten:

Zubereitungszeit: 40 min

- 750 g Sauerkraut
- 300 g grüne Erbsen
- 3 getrocknete Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Thymian, schwarzer Kümmel

Zubereitung

Die Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag 2 Stunden kochen. Das Sauerkraut kochen, die Pilze und die Erbsen hinzufügen. So lange kochen, bis alle Zutaten richtig gar sind. Würzen.

www.polish-online.com

Kanarische Erbsen

Garbanzos canarios

Zutaten für das Rezept:

Für 4 Personen

1/2 kg Erbsen

1/2 Glas Milch

1/2 Glas Weißwein

50 g gemahlene Mandeln

50 g Rosinen

2 Würfel Geflügelbrühe

2 Eier

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung

1. Erbsen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag, mit Wasser bedecken, die Brühwürfel dazu geben und kochen lassen.
3. Rosinen im Weißwein ziehen lassen.
4. Eier kochen und in kleine Stücke schneiden.
5. Eier, Mandeln, Rosinen mit Wein und Milch in einem Topf mischen und zum Kochen bringen.
6. Erbsen vom Herd nehmen, die zubereitete Soße dazu gießen und weitere 4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

[/jamon.de](http://jamon.de)

Erbsen Tomatino

Erbsen auslösen: 15 Minuten

Zubereiten: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

2 Frühlingszwiebeln oder eine große

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

500 gr ausgelöste, frische od. TK Erbsen aus etwa 1,5kg Schoten

1 Dose Pelati-Tomaten 400gr

2 EL Tomatenpüree

1 dl Rahm

2-3 Zweige Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein schneiden. Bei Verwendung einer normalen Zwiebel diese hacken

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten

Dann die Erbsen, die Pelati-Tomaten und das Tomatenpüree beifügen

Zugedeckt auf kleinem Feuer 15-20 Minuten leise kochen lassen

Den Rahm beifügen. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und dazugeben

Die Erbsen mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch 5 Minuten leise kochen lassen

Die Erbsen passen als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, können aber auch eine eigenständige Mahlzeit sein, zu der man neue, in Butter gebratene Kartoffeln oder Salzkartoffeln serviert. Sehr gut schmecken die Erbsen Tomatino auch als gehaltvolle Sauce zu Teigwaren
www.hb9dpv.ch

Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne

2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Erbsen, frisch

500 g Kartoffeln

40 g Butter

125 ml Hühnerbrühe
125 ml Schlagsahne
2 Ei(er) davon das Eigelb
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Bund Dill

ZUBEREITUNG

Erbsen auspülen (oder TK-Erbsen verwenden). Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides in dem Fett andünsten, mit der Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf 15 Minuten garen.

Die Sahne mit den Eigelben verquirlen und unter das Gemüse mischen (nicht mehr kochen lassen!!!). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Dill fein hacken und unter das Gemüse heben.

Mit gebratenem Fischfilet servieren.

23.4.02 Garfield CK

Erbsen- Pattis

Mattar Kachori - Vegetarisches Gericht aus Indien

Zutaten für sechs Portionen

300 g TK- Blätterteig
1-2 EL Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmel, ganz
300 g TK-Erbsen oder frische Erbsen, nach Saison
1 grüne Chilischote, fein gehackt
1/2 TL frischer Ingwer, geputzt und gerieben
1 EL Korianderpulver
1 EL Kokosraspel
1/2 TL Kurkumapulver,
Saft von einer Zitrone
1/2 TL Salz
2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt

Zubereitung

Blätterteig nach Anleitung auftauen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Kümmel dazugeben und anrösten. Dann alle anderen Zutaten einschließlich Salz zufügen. Gut umrühren, zugedeckt köcheln lassen bis die Erbsen weich sind.

Korianderblätter darüber streuen und die Masse abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Blätterteigstücke wieder aufeinander legen und in zwei Quadrate schneiden. Die erste Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 35 mal 35 Zentimeter großen Stück ausrollen und mit dem Messer in neun gleiche große Quadrate teilen. Die Füllung löffelweise in die Mitte der Quadrate geben, die Ränder mit Wasser bepinseln. Jedes Quadrat zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Den Vorgang mit der zweiten Portion Teig wiederholen. Bei 180 Grad Celsius (Gas Stufe 2) etwa 20 bis 25 Minuten backen bis die Kachoris goldbraun sind.

Warm mit Chutney oder Joghurt servieren.

www.zdf.de

Erbsen-Karotten-Gemüse

250 g Karotten
250 g junge Erbsen
50 g Butter
1/8 l Fleischbrühe
Salz, 1 TL Zucker
Thymian, Estragon
5 EL saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie

Die Karotten schaben und waschen. Junge Karotten werden nur gewaschen und bleiben ganz. Die Karotten in etwa zentimeterdicke Scheiben schneiden.

In der zerlassenen Butter kurz anbraten, die Brühe hinzugießen und 10 Minuten dünsten.

Mit Salz, Zucker, Thymian und Estragon würzen und die Erbsen hinzugeben.

Das Gemüse nun noch 10 Minuten weiterdünsten. Mit der sauren Sahne binden, die feingewiegte Petersilie darüber streuen und servieren.

www.conspiratio.ne

Erbsen-Reis-Frittata

2 Ei

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

2 Tassen gekochter Vollkornreis

150 g frische Erbsen (entspricht etwa 400 g Erbsenschoten)

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Butter

100 g Bergkäse

½ Bund Kerbel

½ Bund Schnittlauch

2 Eier

Salz, Pfeffer 1. Die Erbsen auspalen, waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten gar dünsten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in etwas Butter andünsten.

2. Den Käse reiben und die Kräuter fein hacken. Den gegarten Reis mit Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Käse und Kräutern vermischen. Die Eier verquirlen und unter die Reismischung heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Reis-Eier-Mischung in die Pfanne geben, gleichmäßig flachdrücken, so dass ein ca. 1 cm hoher Fladen entsteht. Zunächst ca. 1 Minute bei großer Flamme anbraten lassen, danach Hitze reduzieren, zudecken und 4-5 Minuten weiterbraten. Mit einem Spachtel am Rand der Frittata entlang fahren und sie dabei etwas anheben, damit sie nicht an der Pfanne klebt. Einen großen Teller über die Frittata decken. Das Ganze wenden. Jetzt sollte die Frittata schön gebräunt auf dem Teller liegen. In der Pfanne erneut etwas Butter zerlassen und die Frittata 2-3 Minuten von der anderen Seite braten.

Quelle: E. Shoemaker

Erbsen: beliebte Beilage

Zutaten:

- frische Erbsen
- Salzwasser

Zubereitung:

FrISCHE Erbsen auspalen, waschen, gut abtropfen lassen und locker in Einmachgläser füllen. Die Erbsen bis zum Glasrand mit kochendheißem Salzwasser (pro Liter Wasser 40 g Salz) aufgießen und verschließen. Zwei Stunden bei 100 Grad C einkochen.

Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

1 Karotte

400 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch enthülst

1 Petersilienwurzel

1 Zwiebel
1 EL Butter
1/2 l Fleisch- oder Gemüsefond
1 Bund Bohnenkraut, ersatzweise Petersilie
1/3-1/2 Becher Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Karotte, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen. 1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, mit dem Gemüse und einem Tupfen Schlagobers garnieren.

derstandard.at

Erbsencremesuppe mit Sekt

Zutaten für 4 Portionen
500 g Erbsen, Tiefkühlerbsen
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Stärkemehl
250 ml Sekt
250 ml süße Sahne
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in der Brühe 5 Minuten kochen. Die Erbsen aus der Suppe schöpfen, pürieren und zurück in die Suppe geben. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und für die Optik in eine Suppenterrine füllen. Die Sahne steif schlagen.

Bei Tisch den Sekt und die Sahne vorsichtig unter die Suppe rühren und sofort genießen.

18.11.01 Aurora CK

Erbseneintopf

kohlenhydratreiche Trennkostspeise

Zutaten für 1 Portionen

3 Kartoffeln, mehlig

½ TL Gemüsebrühe, vegetarische (Instandpulver)

1 EL saure Sahne

½ Pck. Erbsen, TK, (150 g)

Meersalz

2 EL Petersilie, gehackte

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und mit 1/4 l Wasser und Instand-Gemüsebrühe in etwa 10 Min. halbgar kochen. Die saure Sahne in die Suppe einrühren und diese nochmals etwa 2 Min. köcheln lassen. Die Erbsen hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen

2.6.03 Letitia CK

Erbsenflan auf Paprikaschaum

4 Ei

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 350 g frische, enthülste Erbsen
- 100 g mittelalter Gouda
- 2 Essl. frisch gehackte Petersilie
- 2 Teel. gehackte Estragonblättchen
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- 4 Essl. Milch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Paprikaschaum:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 1 Essl. Butter
- 125 ml trockener Weißwein
- 125 ml Gemüsefond (Glas)
- 3 Essl. Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 Teel. Paprikapulver

Außerdem:

- 4 Flanförmchen mit je etwa 200 ml Inhalt
- Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

1. Erbsen in leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Käse entrinden und in kleine Stücke schneiden. Erbsen, Käse und Kräuter mit den Eiern, den Eigelben und der Milch fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Erbsenmasse in die gebutterten Förmchen füllen. Die Förmchen in eine passende Auflaufform stellen und ca. 1 l kochendes Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen (160 °C) in ca. 40-45 Minuten garen.
3. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotte schälen, würfeln und in heißer Butter im Topf glasig schwitzen, die Paprikastücke zugeben, unter Rühren kurz andünsten und mit dem Wein und dem Gemüsefond ablöschen.
4. Zugedeckt in 15 Min. weich dünsten, anschließend pürieren, die Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Zum Servieren die Erbsenflans auf Teller stürzen und die Soße dazu garnieren. Nach Belieben mit einigen Erbsen und Estragonblättchen dekorieren.

Erbsenrahmsuppe, fein

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Wasser

1 Würfel Suppe (Klare Suppe mit Suppengrün)

2 Pck. Erbsen, tiefgefroren, (à 300 g)

125 ml süße Sahne

2 EL Meerrettich (Fertigprodukt)

2 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Würfel Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen.

Erbsen zugeben, zugedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit dem Schneidstab pürieren.

Sahne und Meerrettich zufügen und unterrühren. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Crème fraîche garniert servieren.

Beilage:

Frisches Baguette

16.5.02 Mariatoni CK

Erbsensuppe

ZUTATEN

1 Möhre

1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 Eßl. Butter
400 g Erbsen tiefgekühlt oder frisch enthülst
1/2 l Gemüsebrühe
1 Bund Bohnenkraut
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen.

Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten.

Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Das Bohnenkraut waschen und zupfen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Sahne und das Bohnenkraut dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.inform24.de

Erbsensuppe mit Sauerkraut

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 EL Butter
450 g Erbsen, TK
1 Liter Hühnerbrühe
200 ml Sahne
3 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)
375 g Sauerkraut
150 g Lachs, geräuchert
2 EL Schnittlauch, in Röllchen
Salz
Pfeffer

1 Prise Zucker

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Erbsen zufügen, die Hühnerbrühe angießen und etwa 30 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren. Die Sahne dazugeben und noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut klein schneiden und zufügen, ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Räucherlachs in feine Streifen schnei-

den. Die Suppe in die Teller geben, mit Lachs und Schnittlauchröllchen dekorieren.

von Rince 8.9.03 CK

werde es mit trockenen grüne Erbsen versuchen, müsste würziger werden.

Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze

250 g Erbsen,
1 c Wasser,
1 l Gemüsebrühe,
200 g Shiitake-Pilze,
20 g Butter,
1 El gemahlene Buchweizenmehl,
1 El fein gemahlene Mandeln,
1 El Currypulver,
Salz,
125 ml Sahne,
10 Minzeblättchen

Die frischen Erbsen mit dem Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Die Gemüsebrühe dazugießen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren.

Die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Pilzstreifen darin unter Rühren 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Das Mehl, die Mandeln und das Currypulver zugeben, leicht anrösten und die Erbsensuppe angießen. Die Suppe zum Kochen bringen, nach Geschmack mit Salz würzen. Fünf Minuten kochen lassen. Die Sahne einrühren. Die Minzeblättchen waschen, in Streifen schneiden und über die Suppe streuen.

Frische Buttererbsen

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
600 g frische enthülste Erbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
25 g Butter
½ TL Zucker

Salz, Pfeffer 1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Hälfte der Butter andünsten.
2. Nach 2 bis 3 Minuten die Erbsen dazugeben. Den Zucker und die restliche Butter hinzufügen.
3. Den Topf verschließen und das Ganze bei mäßiger Hitze 10 bis 15 Minuten garen, bis die Erbsen weich sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt: Passt als Beilage zu Kartoffeln und evtl. einer Fleischkomponente.

Frittata mit Erbsen

6 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt),
1 Bund Petersilie,
einige Basilikumblätter,
6 Eier,
4 EL Sahne,
Salz, Pfeffer,
50 g frisch geriebener Parmesan,
50 g Parma-Schinken,
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

FrISCHE Erbsen ausspülen und etwa 8 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser gar kochen. Tiefgekühlte auftauen lassen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Petersilie ohne Stiele fein hacken, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern und die Hälfte des Parmesan unterrühren. Den Schinken in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Erbsen kurz andünsten, dann die Eiermasse darüber gießen und kurz stocken lassen. Den Schinken, die Kräuter und den restlichen Parmesan einstreuen. Bei mittlerer Hitze zunächst eine Seite knusprig braun braten. Dann wenden und die zweite Seite braten. Zwischen- durch die Pfanne immer wieder rütteln, damit nichts ansetzt.
rezepte-kochrezepte.com

Gemüseauflauf

Ei

Zutaten:

Grüne Erbsen,
Kohlsprossen,
Karfiol,
Karotten,
Milch,
Butter,

Mehl,
Eier (Dotter, Eiweiß getrennt), Salz, Pilze
Zubereitung:

Grüne Erbsen, Kohlsprossen, in kleine Röschen zerteilter Karfiol und nudelig geschnittene Karotten werden in Salzwasser gekocht, blättrig geschnittene Pilzlinge in Butter gedünstet. Von Milch, Butter und Mehl bereitet man eine Milcheinmach (Bechamelsauce), die man nach dem Erkalten mit Dottern, Salz und Schnee von Eiklar, den gekochten, ausgekühlten Gemüsen und den gedünsteten Schwämmen vermischt. Das Ganze wird in eine mit Butter bestrichene Auflaufschüssel gefüllt und im Rohr gebacken.

Milcheinmach (Bechamelsauce): Das in heiße Butter gerührte Mehl wird mit siedender Milch langsam aufgegossen und glatt verrührt.

Quelle:

,"Das Glück im Hause, Wirtschafts- und Kochbuch von Maria Kneid u. Erna Steikler" ca. 100 Jahre alt

Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan

Zutaten für 6 Portionen
300 g Algen, frisch, z.B. Kombu
500 g Reis, z.B. Basmati
20 g Mu-Err-Pilze, getrocknet
250 g Blumenkohl, geputzt
250 g Möhre(n), geputzt
150 g Wirsing, geputzt
100 g Erbsen, evtl. tiefgekühlt
1 EL Öl, z.B. Rapsöl
1 Zehe/n Knoblauch
Chilipulver
2 EL Öl, z.B. Sesamöl

ZUBEREITUNG

Kombu- Algen etwa 1,5 Std. wässern. Basmati-Reis kochen. Die getrockneten Murr- Pilze mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Möhren in dünne Stifte und den Wirsingkohl in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Salzwasser 3 Min. bissfest dünsten. Rapsöl im WOK oder einer tiefen Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und den Wirsingkohl hinzugeben und kurz unter Rühren dünsten, das restliche Gemüse zufügen. Die Kombu- Algen und die Muerr-Pilze in dünne Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit etwas Chilipulver und Sesamöl abschmecken und zum Reis servieren.

Gemüsepfanne, asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Paprikaschote(n), bunt, gewürfelt
- Butter, zum Anbraten
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Dose Sojabohnen - Keime
- 300 g Erbsen, TK
- 5 EL Sojasauce
- ¼ TL Zucker
- 150 g Käse, gerieben
- Pfeffer, Chinagewürz, Curry
- Gewürzmischung für Chinagewürz

ZUBEREITUNG

Zwiebel- und Paprikawürfel in Butter anbraten, dann den Mais, die Sojabohnenkeime und die Erbsen zugeben. Alles kurz schmoren lassen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Chinagewürz, Curry und Zucker abschmecken. Den geriebenen Käse auf das Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten schmelzen lassen.

23.2.03 Colorado CK

Gemüseragout

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln, mittelgroße
- 1 Bund Suppengrün
- 300 g Erbsen
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Bund Schnittlauch
- 40 g Butter oder Margarine
- 30 g Mehl
- ½ Liter Hühnerbrühe, (Instant)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen der Länge nach halbieren und kochen. Suppengrün in kleine Stücke schneiden, ebenfalls garen. Zwiebeln schälen

und hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. (ein paar zum Garnieren aufheben).

Fett erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Mehl dazugeben und anschwitzen. Hühnersuppe und Milch unter ständigem Rühren zufügen. Vorgegartes Gemüse, Erbsen und Schnittlauch unterheben. Alles ca. 3-5 Minuten durchköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Frikadellen oder Kotelett.

28.5.04 Rana1 CK

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

500 g Bleichsellerie

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1.5 Liter Gemüsebrühe . (Instant)

1 EL Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n)

150 g Erbsen, tiefgekühlt

Basilikum

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, in kleine Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden.

Zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Suppe mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es mag, kann die Suppe kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

28.5.02 Apricitas CK

Grüne Erbsensuppe nach Hexenart

Portion: 4

25 g Butter
12 Frühlingszwiebeln; grob gehackt
1 mittl. Kartoffel; gewürfelt
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
450 g Erbsen; frisch od. Tk
1 l Hühnerbrühe
; Salz
Pfeffer; f.a.d.M.
200 ml Sahne

In einem großen Kochtopf die Butter schmelzen lassen.

Frühlingszwiebeln, Kartoffelwürfel und Knoblauch hinzufügen.

Ein paar Mal umrühren, dann zugedeckt 10 Minuten leise dünsten lassen.

Erbsen, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen, aufkochen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Mit dem Sieblöffel etwa drei Esslöffel Erbsen herausfischen und beiseite stellen.

Topf vom Herd nehmen und die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die herausgefischten Erbsen und die Sahne hinzufügen, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.

In Suppenschüsseln zu knusprig

Grüne Gartenerbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
200 g Erbsen, (gefroren)
20 g Butter
8 dl Hühnerbrühe
2 dl Rahm
Gewürze

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Butter glasig dünsten, Erbsen dazu geben und mit der Bouillon ablöschen und auffüllen. Das ganze weich kochen, mixen und durch feines Sieb streichen. Mit Rahm verfeinern und abschmecken.

Servieren mit Rahmhaube und Brotroutons evt. auch gebratene Speckstreifen.

1.5.03 Leuthold CK

Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig kochende

1 Ei(er), Größe M

Salz und Pfeffer

80 g Mehl

2 Paprikaschote(n), grün

2 Zucchini

1 Zwiebel(n)

4 EL Öl (Olivenöl)

300 g Erbsen, tiefgekühlt

½ Kästchen Kresse

50 g Käse (Gouda), gerieben

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken.

Kartoffelmasse mit Ei, Salz, Pfeffer und Mehl verkneten. Zu einer Rolle formen, 2 cm lange Stücke abschneiden. Mit einer Gabel zu Gnocchi formen. Paprika, Zucchini waschen, putzen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika darin 6 Minuten andünsten. Zucchini und Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Gnocchi in siedendem Salzwasser 6-7 Minuten garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Kresse abzupfen, waschen und unter das Gemüse heben. Gnocchi mit dem Gemüse anrichten, den Käse darüber verteilen und servieren.

8.5.02 Elli K. CK

Grüne Suppe mit pochierten Eiern

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

200 g Erbsen, fein

200 g Zucchini
200 g Brokkoli
200 g Bohnen, dicke
200 g Spargel, grün
200 g Spinat
2 Zweig/e Estragon
1 Zweig/e Liebstöckel
1 Zweig/e Majoran
6 Ei(er)
1 Liter Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer, schwarz, gemahlen
4 EL Essig, Balsamico weiß

ZUBEREITUNG

Alle Gemüse waschen, Zucchini in feine Ringe schneiden, Brokkoli in feine Röschen schneiden, Spargel in kleine Stück schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen, danach nach und nach, d.h. ca. alle 5 min, die Gemüse dazugeben, zuerst Bohnen und Erbsen, dann Spargel, dann Spinat, Zucchini und Brokkoli. Insgesamt die ganze Suppe ca. 25 min köcheln lassen, danach die feingehackten Kräuter dazugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch 2 l Salzwasser zum Kochen bringen, den Essig hinzugeben und 5 min bevor die Suppe fertig ist, die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und langsam in das kochende Wasser gleiten lassen. Nach 4 min die Eier aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentrepp "parken".

Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und in jeden Teller ein Ei geben.

Als Vorspeise auch für 10 Personen geeignet, dann natürlich auch für jeden ein Ei nehmen

27.2.03 Susa CK

Indische Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Portionen
350 g Blumenkohl
2 Zwiebel(n)
3 Tomate(n)
600 g Kartoffeln, klein, festkochend
150 g Champignons
300 g Erbsen, TK- Ware
40 g Butterschmalz
150 g saure Sahne
Curry

½ Bund Petersilie
Salz
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Geputzten Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten häuten, vierteln. Champignons putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Kartoffeln schälen, vierteln. Zwiebeln in erhitztem Butterschmalz kräftig anbräunen, 1 EL Currypulver kurz mitrösten lassen. Blumenkohl, Kartoffeln und Pilze zugeben und unter Rühren 6-8 min anbraten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, noch 1 EL Currypulver, etwas Cayennepfeffer und Salz zufügen, 10-12 min köcheln lassen, ab und zu umrühren. Unaufgetaute Erbsen und Tomaten zufügen, weitere 5-10 min leise kochen lassen. Saure Sahne unterrühren, nochmals mit Salz und Curry abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

25.6.03 Angie17 CK

Indisches Eiercurry 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)
200 g Erbsen, junge, tiefgekühlt oder Dose
2 Zwiebel(n)
5 EL Öl
1 Peperoni, scharf
2 TL Curry
250 ml Kondensmilch
125 ml Joghurt
1 EL Mehl
Salz
Knoblauch
Kräuter, frische

ZUBEREITUNG

Die geriebenen Zwiebeln eine feingehackte Knoblauchzehe und die gehackte Peperoni in Öl anschwitzen, mit Currypulver überstäuben, kurz durchdünsten lassen, mit Kondensvollmilch aufgießen, aufkochen lassen, den mit Mehl und Salz verquirlten Joghurt dazugeben, nochmals aufkochen lassen, die Erbsen und reichlich feingehackte, frische Kräuter untermischen, die in Viertel geschnittenen, gekochten Eier vorsichtig unterziehen und alles noch einmal gut durchwärmen lassen (nicht kochen).

Dazu Reis und Tomatensalat.

25.3.02 Sonja* CK

Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 550 g Staudensellerie
- 1 Dose/n Bohnen, weiße (425ml)
- 75 g Kräuterbutter
- 2 Liter Gemüsebrühe, (Instant)
- 250 g Nudeln (Spaghetti)
- 200 g Erbsen, TK
- 2 große Tomate(n)
- Salz
- Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- ¼ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kräuterbutter in einem großen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Den Sellerie dazugeben und andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und bei großer Hitze aufkochen lassen. Die Spaghetti zufügen und ca. 10 Min. garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und Bohnen dazugeben. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Suppe zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Wer mag, rührt etwas Tomatenmark unter die Suppe und reicht geriebenen Parmesan dazu.

2.4.04 Hornie CK

Junge Erbsen

Zutaten:

- 1 Pfund Schoten,
- 30 gr Butter,
- 10gr Mehl,
- Petersilie, etwas Dill, Salz.

Zubereitung:

Die Schoten werden ausgekernt und gewaschen. Man schwitzt sie in der Butter an, stäubt das Mehl über und schmort unter Zugabe von etwas Wasser und einer Prise Zucker und Salz gar.

- Vor dem Anrichten gibt man die feingewiegte Petersilie, mit etwas Dill vermischt, dazu

www.nickis-edelroedel.de

Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Portionen

5 m.- große Kartoffeln

3 Zwiebel(n)

1 Stange/n Porree

1 Paprikaschote(n), rot oder gelb

1 Dose/n Mais

150 g Champignons

200 g Erbsen, tiefgekühlt

300 ml Gemüsebrühe

1 Pck. Tomate(n), passierte

Pfeffer

Schnittlauch

Basilikum

Petersilie

Öl (Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, in Olivenöl an braten bis sie leicht weich werden. Den in Ringe geschnittenen Porree und die gewürfelte Paprika dazu, alles etwa 10 Min. anbraten (aber Vorsicht, nicht zu dunkel werden lassen immer schön rühren), dann die restlichen Zutaten und die Gemüsebrühe dazu geben und zusammen ca. 20 Min leicht köcheln.

6.2.02 Festus CK

Kartoffelpfanne mit Gemüse

Zutaten für 1 Portionen

3 Kartoffeln, gekocht, gewürfelt

100 g Champignons, braune, gewürfelt

3 kleine Lauchzwiebel(n), in Ringe geschnitten

1 Paprikaschote(n), gewürfelt

3 EL saure Sahne

2 EL Erbsen

Schnittlauch, frisch, in Ringe geschnitten
Pfeffer
Salz
1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln, Paprika, Champignons und Lauchzwiebeln in 1 TL Olivenöl anbraten. Die Erbsen und die saure Sahne unterrühren. Mit frischem, Schnittlauch, Pfeffer und Salz würzen.

5.5.04 Etschmi CK

Kinder - Spaghetti mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen, kleine junge
300 g Möhre(n)
2 Schalotte(n)
1 Bund Petersilie
3 EL Öl
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
400 g Nudeln (Spaghetti)
150 g Schlagsahne
1 TL Senf, mittelscharf
100 g Käse (Emmentaler), gerieben

ZUBEREITUNG

Erbsen in sprudelnd kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken. Möhren waschen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen, winzig würfeln. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen.

Schalotten in Öl andünsten, Möhren zugeben, kurz mitdünsten. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Spaghetti zubereiten. Erbsen unter die Möhren mischen, alles aus der Pfanne nehmen, Sahne in die Pfanne gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht einköcheln lassen, Senf einrühren, mit Zitronensaft abschmecken, Petersilie unterheben. Spaghetti mit dem Gemüse mischen, Soße unterziehen, Käse überstreuen.

22.8.02 Skadel CK

Leckerer Erbsenmus mit Blattsalat

Zutaten:

Zutaten für vier Personen

- 400-500 g grüne Erbsen
- 10-12 Kaiserschoten
- Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Erbsen in gewürztem Wasser (Zucker und Salz) garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kaiserschoten im gleichen Sud blanchieren. Die zwischenzeitlich abgetropften Erbsen pürieren, durch ein feines Sieb streichen, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das kochendheiße Püree sofort in einen Spritzbeutel geben und als Schneckenhaus auf den Teller spritzen. Mit den blanchierten Kaiserschoten, Schnittlauchröhrchen und roten Pfefferkörnern dekorieren. Das Ganze mit Blattsalaten servieren.
2004 Mein Schöner Garten

Nudeln mit Erbsen und Tomaten

Zutaten:

(für 4 Portionen) 1 Butter

300 Erbsen

1 Kerbel, gehackt

300 Nudeln

Salz

2 Tomaten

Zucker

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Die Erbsen mit Zucker kurz andünsten. Die Tomatenwürfel zugeben, in 1-2 Minuten fertig garen und mit Salz abschmecken. Die Nudeln mit der Butter durchschwenken, die Erbsen und die Tomaten zufügen. Nochmals abschmecken und zum Schluss den Kerbel darüber geben. Nach Wunsch mit geriebenem Käse bestreuen.

www.womenweb.de

Petersilienschaumsüppchen

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Petersilie, glatte

1 m.- große Zwiebel(n)

100 g Petersilie, die Wurzel

20 g Butter oder Öl

150 g Erbsen, (frisch od. TK.)

1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Von der Petersilienwurzel einige Juliennestreifen schneiden, in Butter od. Öl andünsten und beiseite stellen. Rest Petersilienwurzel würfeln, mit Zwiebel, Erbsen und gehackten Petersilienblättern andünsten, mit Brühe angießen und 6-8 Min. köcheln. Suppe pürieren, nachwürzen, halbsteif geschlagene Sahne unterziehen, Juliennestreifen dazugeben. Evtl. Crou-tons oder Backerbsen dazu reichen.

22.6.03 Pepperoni CK

Pfannengerührtes Gemüse

4 Personen

Koch/Köchin: Dr. Silke Bauer

60 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein hacken
100 g Möhren, in Scheiben
200 g Brokkoli, in Röschen teilen; die geschälten Stiele in 1 cm große Stücke schneiden
100 g Blumenkohlröschen
80 g roter Paprika, in Streifen
50 g Zuckererbsen, vom Faden befreien
80 g kleine Champignons, halbieren
60 g Bohnensprossen, abrausen
2 El Öl
50 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
4-5 El helle Sojasoße
Prise Zucker
Pfeffer
etwas Koriandergrün

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin kurz anbraten. Das Gemüse dazugeben und in 4-5 Minuten unter ständigem Rühren knackig braten. Die Brühe mit der Sojasoße zugießen, gut durchrüh-

ren, mit Zucker und Pfeffer würzen. Mit Koriandergrün bestreuen und sofort mit Basmatireis oder Baguette servieren.

Pillau mit Erbsen

Zutaten:

Öl
Kreuzkümmel
1 Zwiebel
100g Erbsen
300 g Reis
Salz
Wasser

Zubereitung:

3EL Öl in einem Topf erhitzen danach ½ TL Kreuzkümmel hinzufügen und einige Sekunden anbraten.

Die kleingehackte Zwiebeln hineingeben und so lange schmoren bis sie gelbbraun und weich sind. Die Erbsen, den gewaschenen Reis und das Salz in den Topf geben und ca 5 Minuten anbraten.

Das Wasser (ca 800ml) hinzugießen und zum Kochen bringen.

Deckel drauf und auf geringer Stufe ca 20 Minuten kochen lassen.

www.digaachen.de

Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen

Zutaten für 4 Portionen
300 g Erbsen, junge, TK
200 g Sahne
1/8 Liter Gemüsebrühe
4 TL Crème fraiche
etwas Schnittlauch, klein geschnittenen
Muskat
Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Brühe in einem 2l-fassendem Topf zum Kochen bringen, die Tiefkühl-Erbsen hinzugeben, kurz aufkochen, Hälfte der Sahne hinzugeben, vom Herd nehmen und gründlich pürieren. Danach wieder auf den Herd stellen nochmals aufkochen restliche Sahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayenne-Pfeffer kräftig abschmecken. In vier vorgewärmte Suppen-

tassen geben, in die Mitte jeweils einen TL Creme Fraîche geben, mit etwas Schnittlauch garnieren. Sofort servieren!

16.3.04 Lordhelm11 CK

Reis mit Erbsen

Risibisi

Zutaten:

250 g Reis,
50 g Fett,
Salz, Wasser,
20 g Pilzlinge,
20 g Butter,
1/8 l grüne Erbsen,
20 g Parmesan.

Zubereitung:

In Butter oder Fett gedünsteter Reis wird, wenn er genügend weich geworden ist, mit blättrig geschnittenen, in Butter gedünsteten Pilzlingen und in Salzwasser gekochten grünen Erbsen vermengt. Das angerichtete Risibisi wird mit dem geriebenen Parmesan bestreut.

Tipp: Anmerkung: Um das Risibisi hübscher anzurichten, kann man es in eine Kuppel- oder Aspikform drücken.

Quelle:

www.naturverstand.at

Risibisi nach Sivi - Art

Zutaten für 4 Portionen

300 g Reis (Langkornreis), parboiled
1 TL Salz
2 Zwiebel(n)
2 EL Butter
400 g Erbsen, TK

ZUBEREITUNG

Den Reis mit 600 ml Wasser und 1 TL Salz aufsetzen, aufkochen lassen und bei kleinster Stufe 15 min. ausquellen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf in der Butter goldbraun anbraten. Die tiefgekühlten

Erbsen dazugeben und 5 min. bei kleiner Hitze und bei geschlossenem Deckel gar dünsten. Den Reis unter die Erbsen mischen.
Wir mögen Risibisi gerne zu Brathähnchen oder zu Sahneschnitzel

14.7.03 Sivi CK

Risotto mit Erbsen und Champignons

1 Tasse parboiled Reis in eine Glas- oder Porzellanschüssel geben
1 1/2 Tasse Gemüsebrühe hinzufügen
100 g TK Erbsen hinzufügen
1 kl Dose Champignons in Scheiben hinzufügen
1 EL Butter hinzufügen
1 TL gehackte Petersilie hinzufügen
alles gut vermengen, Schüssel schließen, bei 600 Watt in 5 - 6 Minuten zum Kochen bringen, auf 180 Watt ca. 25 Minuten ausquellen lassen
Keinesfalls umrühren. Kurz vor dem Servieren kurz durchmischen und eventuell noch etwas nachwürzen

2 Portionen
www.kochatelier.de

Sahnige Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
125 g Erbsen, (frisch oder TK)
1 Tasse/n Wasser
¼ Liter Gemüsebrühe
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblätter
Thymian
2 Äpfel
2 Zwiebel(n)
2 EL Butter
1 TL Curry
1 Tasse/n Sahne
3 EL Essig
Kräutersalz
Kräuter, frische
Majoran
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen im Mixer mit dem Wasser pürieren. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Suppengrün klein schneiden und zugeben. Lorbeer, Thymian, Majoran und Pfeffer dazugeben, Erbsen dazu und 10 min. kochen lassen. Inzwischen die Zwiebel und die Äpfel fein würfeln und in der zerlassenen Butter zusammen mit dem Curry goldbraun braten. Die Sahne und den Essig zur Suppe geben und abschmecken. Vor dem Servieren auf jede Portion etwas von der Apfel-Zwiebel-Mischung geben. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

8.11.02 Sivi CK

Scharfe Tomaten - Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

5 große Tomate(n), klein geschnitten

500 ml Wasser

1 große Zwiebel(n), in dünne Scheiben geschnitten

½ TL Knoblauch, zerdrückt

2 EL Butterschmalz oder Ghee

2 TL Koriander, gemahlen

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Fenchelsamen

2 Lorbeerblätter

1 Chilischote(n), grüne, entkernt und in Scheiben geschnitten

400 ml Kokosmilch

275 g Erbsen, tiefgefroren

1 EL Zucker

etwas Pfeffer, gemahlen

1 EL Minze, gehackte frische

ZUBEREITUNG

Die Tomaten im Wasser köcheln lassen bis sie sehr weich sind. Mit dem Mixer pürieren.

Zwiebel und Knoblauch in Ghee glasig braten.

Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Fenchelsamen, Lorbeerblätter und Chili dazugeben und 1-2 Minuten kochen lassen. Nun die Kokosmilch und die pürierten Tomaten begeben, gut verrühren und aufkochen lassen.

Dann die Erbsen zugeben und bei schwacher Hitze kochen, bis sie weich sind. Mit Zucker und Pfeffer würzen und die gehackte Minze unterrühren. Heiß servieren und dazu geröstete, mit Ghee bestrichene Chapatis reichen.

5.1.03 Judith CK

Spaghetti mit Pilzsauce

Zutaten für 4 Portionen
120 g Nudeln (Spaghetti)
Salz
Pfeffer
500 g Champignons
2 Zwiebel(n)
300 g Erbsen, TK
2 EL Öl
½ Liter Gemüsebrühe
2 EL Saucenbinder, heller
4 EL saure Sahne
Petersilie
Basilikum
4 EL Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, im heißen Öl andünsten. Pilze zufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. TK-Erbsen einrühren. Brühe angießen, kurz aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Saure Sahne unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Kräuter hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Mit Sauce auf einem Teller anrichten. Käse darüber streuen.

8.7.02 Simone Hefner CK

Superschnelle Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Erbsen, tiefgekühlt
1.5 Liter Gemüsebrühe
1 Zehe/n Knoblauch
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, weiß
4 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Erbsen zusammen mit der Gemüsebrühe und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen. Würzen mit Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer. Mit dem Zauberstab pürieren und im Teller etwas Creme fraîche einrühren.

Varianten:

- a) einige Zweige frische Minze mitkochen, im Teller mit gehackten Minzeblättchen dekorieren.
- b) mögliche Suppeneinlagen sind Shrimps, Streifen von gekochtem Schinken, geröstete Pinienkerne, Croutons oder halbierte Kirschtomaten.

2.5.02 Turandot CK

Suppe von frischen Erbsen

1 gehäufte Suppenteller voll frisch ausgepalteter Erbsen
2 l Wasser
Salz
1 Sellerieblättchen
3 Scheibchen Selleriewurzel
30 g Butter
20 g Mehl
10 g Zwiebeln

Die Pflückererbsen und Sellerie waschen. Sellerie klein schneiden, mit den Erbsen in das kochende Wasser geben und alles etwa 15 - 20 Minuten kochen lassen. In einer Kasserolle die Zwiebelwürfel in der Butter goldgelb braten, das Mehl hinzufügen, kurz durchschwitzen, zu den Erbsen geben und salzen. (Mit Gemüsebrühe -Instant- abschmecken)

Tipp von Uroma

1 Handvoll fein geschnittener Brötchenwürfel in etwas Butter goldbraun rösten, und auf einem Tellerchen extra dazu servieren.

Thai - Gemüse - Curry

Zutaten für 4 Portionen
400 g Aubergine(n) (Thai-Auberginen)
3 EL Currypaste, grüne
3 EL Öl
400 ml Kokosmilch
100 g Bohnen (Thai-Bohnen)
250 g Zuckerschote(n)
250 g Erbsen
1 Chilischote(n) (Thai-Chili), grüne
5 Kaffir-Limettenblätter
3 EL Sojasauce, helle
1 TL Zucker
1 Zweig/e Basilikum (Thai-Basilikum)

ZUBEREITUNG

Die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und 15 Minuten köcheln.

Die Auberginen abbrausen und vierteln, die Bohnen putzen und waschen, beides in der Kokosmilch 10 Minuten garen.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Die Erbsen aus den Schalen lösen und mit den Zuckerschoten in den Topf geben. Die Chilischiote aufschlitzen, entkernen, abspülen und in Streifen schneiden.

Chili und Kaffirlimetten-Blätter zum Gemüse geben und den Curry mit Sojasauce und Zucker würzen. Weitere 10 Minuten garen. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen und zum Curry geben.

Beilage: Reis

24.5.02 Maria Toni CK

Tortellini - Ring

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tortellini

200 g Erbsen

180 ml Rahm (Halbrahm)

50 g Käse, gemischt, gerieben

2 Ei(er)

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

¼ TL Salz

¼ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tortellini und Erbsen abwechslungsweise in eine gefettete Ringform (ca. 1 Liter) füllen, leicht andrücken. Halbrahm, Käse, Eier, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren, über die Tortellini gießen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Gramm vorgeheizten Ofens.

14.12.03 papagena_2 CK

Vegetarische Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 Knoblauch (Zehen)

4 Tomate(n)

1 Stange/n Lauch

4 Möhre(n)

Brokkoli
Blumenkohl
Sellerie (Knollen)
1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt
1 Becher Schmand
Öl zum Braten
200 g Käse (Gouda)
100 g Parmesan, gerieben
100 g Quark
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie, gehackt
Lasagneplatte(n)
1 Dose/n Tomate(n)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch in dem Öl andünsten. Geputzte und in Stücke geschnittene Möhren und Sellerie zugeben und mit anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, den Lauch in Scheiben und die Erbsen hinein geben. 10 Min. köcheln lassen, dann kommen die Tomaten, gehäutet und geschnitten, die Gemüsestücke, der Schmand, und die Kräuter dazu. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika abschmecken. Darauf achten, dass es eine cremige Soße ergibt.

In eine feuerfeste Form abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einschichten. Unten sollte Gemüse sein und oben Nudeln.

Mit Gouda und Parmesan bestreuen und kleine "Quarkhäubchen" aufsetzen.

Im Ofen etwa 30 Min. bei 180 Grad backen, bis die Kruste braun ist!

15.11.01 Sonja* CK

Zitronenbutter mit Erbsen

(4 Portionen)

- 300 g Erbsen (TK)
- 75 g Butter
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Zubereitung

Die tiefgefrorenen Erbsen in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Abgeriebene Schale und Saft der unbehandelten Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Streifig geschnittene Blättchen der Zitronenmelisse

darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 150 Kalorien / 630 Joule
www.ti5.tu-harburg.de

Zitronenbutter mit Erbsen

Für 1 Keine Angabe

Für 4 Portionen

- 300 g Erbsen (TK)
- 75 g Butter
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Tiefgefrorene Erbsen in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Abgeriebene Schale und Saft der unbehandelten Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Streifig geschnittene Blättchen der Zitronenmelisse darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Makkaroni.

Zwiebelgemüse mit Erbsen

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

750 g Zwiebel(n)

250 ml Wasser

250 ml Wein, weiß

Salz

Pfeffer

Prise Zucker

300 g Erbsen

1 EL Butter

2 EL Milch

1 Ei(er), davon das Eigelb

125 ml Sahne

2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Wasser mit dem Wein, Salz, Pfeffer und dem Zucker aufkochen. Die Zwiebelviertel einlegen und 15 Min bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Erbsen hinzufügen und 5 Min mit köcheln. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen, die Brühe auffangen. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin hellgelb braten. Die Gemüsebrühe nach und nach einrühren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen und die Soße mit der Eigelbsahne verfeinern.

uern. Das Gemüse kurz in der Soße erhitzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt z.B. Kartoffelpüree und gebackene Leber.

11.7.02 Stefan59 CK

Konserven

Konserven.....	52
Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei	52
Bunter Salat.....	53
Chakalaka.....	54
Erbsen-Mais-Salat.....	54
Erbsensuppe	55
Kartoffel - Erbsen - Suppe	55
Grüne	56
Erbsen Zitrienen Soße.....	56

Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei

Zutaten für 18 Portionen

6 Zwiebel(n)
150 g Butter
1 kg Reis
2 Liter Brühe
240 g Parmesan, (gehobelt)
300 g Hackfleisch
1 Dose/n Erbsen
1.5 EL Zucker
250 g Mozzarella
4 Ei(er)
500 g Tomate(n), passierte
Salz und Pfeffer
Paniermehl, (grob)
Fett, zum Ausbacken
Oregano
Basilikum
Knoblauch

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten. Reis leicht mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und in den trockenen Reis Mozzarella geben und so lange rühren, bis alles nur noch warm ist.

2. Arbeitsschritt: Hackfleisch anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Tomaten, 1/4 Liter Wasser und Erbsen unterrühren. Danach mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken. Den warmen Reis zu Bällchen formen. Ein Loch hineindrücken und Hackfleisch sowie kleingeschnittenen Mozzarella einfüllen. Loch verschließen, durch die verquirlten Eier ziehen und in Paniermehl wenden. In genügend Fett ca. 8 Minuten ausbacken.
(Kalt & warm zu genießen)

26.12.03 Famenight CK

Bunter Salat

Zutaten für 6 Portionen

2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml

1 Dose/n Bohnen, weiß

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Erbsen

1 Zwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), rot

Gurke(n), saure, nach Belieben

Tomate(n), nach Belieben

evt. Oliven, schwarze, nach Belieben

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben.

Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.9.03 Manu CK

Chakalaka

Chakalaka ist eine traditionelle südafrikanische Beilage zu Fleischgerichten und Stews. Versionen gibts von mild bis superscharf.

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Zwiebel(n), in dünne Scheiben geschnittene
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte
- 1 Chilischote(n), gehackte (oder mehr wenns schärfer sein soll)
- 125 ml Olivenöl
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene grüne
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene rote
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene gelbe
- 500 g Weißkohl, gehobelter
- 500 g Möhre(n), gehobelte
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Dose/n Erbsen
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ein Wok eignet sich ausgezeichnet zur Zubereitung.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in der Hälfte des Öls anschwitzen bis sie weich sind. Paprika zugeben und unter Rühren (stir-fry) 2-3 Minuten garen.

Dann den Kohl, Möhren, Cayennepfeffer, Paprika und Rest Öl zugeben und rührend weiterbraten bis das Gemüse gekocht, aber nicht zu weich ist.

Erbsen untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Besten ein paar Stunden stehen lassen damit sich der Geschmack entfalten kann.

Kann warm oder kalt gegessen werden

21.3.04 HeikeA CK

Erbsen-Mais-Salat

Zutaten für eine große Schüssel:

- 2 große Dosen Erbsen
 - 3-4 Dosen Mais
 - 200-300 g Salatmayonnaise
 - Salz
 - Pfeffer
 - Maggi-Würze
 - Dill
- Zubereitung:

Erbsen und Mais abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Maggi würzen. Salatmayonnaise dazugeben. Zuletzt reichlich Dill (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet) darunter rühren.
www.loewenmaul.de

Erbsensuppe

Kinderleicht kochen für die Kleinen

Zutaten für 2 Portionen
2 Dose/n Erbsen
½ Liter Gemüsebrühe, Instant
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Die Erbsen im eigenen Wasser in einen Topf geben und mit einem halben Liter Wasser und dem Brühwürfel zum Kochen bringen. Mit dem Pürierstab fein pürieren (kann auch grob püriert werden ganz nach Lust und Laune) danach mit Gewürzen abschmecken (Salz, Pfeffer) und verfeinern. Dann noch die Sahne dazugeben (ganz nach beliebigen Standard 100 ml). Dann die Suppe schaumig schlagen (erfolgt ebenfalls mit dem Pürierstab).
Meine Tipp: noch mit Fleisch verfeinern (ganz nach Belieben).

13.5.04 Lämchen CK

Kartoffel - Erbsen - Suppe

Zutaten für 4 Portionen
1 Liter Wasser
1 kl. Dose Erbsen, evt. auch Tiefgekühlt
600 g Kartoffeln
Paprikapulver, mild
Brühe
1 EL Salz
1 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
etwas Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in kleine Würfel und Knoblauch in feine Blättchen schneiden. Kartoffeln in Würfelchen schneiden. Dann Öl in Topf warm werden lassen

alle 3 Zutaten kurz andünsten mit viel Paprika abschmecken. Dann Wasser und Bouillon und Salz begeben und zum kochen bringen. Dann Hitze auf ganz schwach reduzieren und die Suppe etwa 1,5 Std. ziehen lassen. Je nach Geschmack noch nachwürzen. Etwa 5 Min. vor Schluss Erbsen abtropfen und dazugeben, Suppe noch mal aufkochen. Dann vom Herd nehmen und etwa 10 min Ruhen lassen. Es entsteht eine sämige Suppe. Tipp: Damit es eine ganze Malzeit gibt, kann man noch Würstchen mit rein geben oder kurz angebratenen Speck.

29.8.03 Shiva1971 CK

Grüne

Erbsen Zitrinen Soße

Zutaten für 4 Personen:

2 Zitronen (unbehandelt)

10 g Butter

1 Dose sehr feine Erbsen (280 g Abtropfgewicht)

2 Knoblauchzehen (in feinen Scheiben)

200 g Sahne

50 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1.

Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer feine Schalenstreifen abziehen. Saft von einer Zitrone auspressen.

2.

Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen abtropfen lassen, mit dem Knoblauch zur Butter geben und 1 bis 2 Minuten dünsten. Zitronenschale, Sahne und Brühe zugeben, alles in 5 bis 6 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2 bis 3 EL Zitronensaft abschmecken.

3.

Erbsen-Zitronen-Sugo nach Belieben mit frittierten Basilikumblättchen servieren. Dazu schmecken Tagliatelle.

www.freundin.com

Salat frisch

Salat frisch	56
Eichblatt Salat mit Erbsen, Bohnen + Ei.....	57
Eiersalat mit Mayonnaise	20 Ei..... 58
Eiersalat-mit-Erbsen	8 Ei 58
Gekochter Salat mit Erbsen.....	59
Gekochter Salat mit Erbsen.....	60
Gemischter Salatteller	6 Ei 60
Grüner Nudelsalat	6 Ei 61
Grünes Spargel-Erbsen-Eier-Ragout	4 Ei 62
Italienischer Kartoffelsalat	2 Ei..... 62
Konfettisalat.....	63
Nudelsalat mit Brühe.....	64
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen	64
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen	65
Nudelsalat mit Mandarinchen.....	65
Reissalat.....	66
Russischer Salat	3 Ei 67
Salat Vitamin	67
Salat von Erbsen und Bohnen.....	68
Spargel-Erbsen-Salat	68

Eichblatt Salat mit Erbsen, Bohnen + Ei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g frische dicke Bohnen, ersatzweise 300 g tiefgefrorene Bohnen,
 150 g Zuckerschotenerbsen,
 8 Wachteleier oder 4 kleine Hühnereier,
 1 kleiner Eichblattsalat,
 1 kleine reife Avocado, 1 Knoblauchzehen, eventuell mehr,
 1 Zitrone, Saft von,
 2 EL Wein- oder Kräuteressig,
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Bohnen enthülsen, die Kerne in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren. Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und die Bohnenkerne aus den Häuten schnipsen. Erbsen putzen, wenn nötig die Fäden entfernen, in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und einmal schräg durchschneiden. Die Wachteleier ins kochende Wasser legen und 3 1/2 Minuten kochen (Hühnereier doppelt so lange). Eier abschrecken, pellen und halbieren. Salat putzen, waschen, trockenschütteln. Blätter in mundgerechte Stücke teilen und auf einer Platte auslegen. Die Erbsen zusammen mit den Bohnenkernen darauf dekorativ anrichten. Avocado halbieren, den Stein herausheben und die Frucht schälen. Das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Pres-

se zu der Avocado drücken. Zitronensaft und Essig dazugeben und alles rasch verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Salatzutaten ziehen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Über den Salat streuen. Mit den Eihälften hübsch garnieren. Tipp: Dicke Bohnen gibt es auch tiefgefroren. Nach Packungsanweisung verfahren, dann aber noch die Kerne aus den Häutchen schnipsen, so sind die Bohnen besonders zart, fein und besser verträglich.

12-rezepte.de

Eiersalat mit Mayonnaise

20 Ei

Zutaten für 10 Portionen

20 Ei(er), gekocht und gepellt

1000 ml Mayonnaise

250 g Erbsen, junge, frisch

2 TL Senf, mittelscharf

20 g Schnittlauch

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mayonnaise mit Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermengen und nach Geschmack würzen. Die gekochten und geschälten Eier klein schneiden und zusammen mit den jungen Erbsen in der Mayonnaise vermischen. Als leckeren Brotaufstrich verwenden.

14.3.03 Braten CK

Eiersalat-mit-Erbsen

8 Ei

Für den Teig:

8 Ostereier,

200 g gepalzte grüne Erbsen,

1 rote Paprika,

1 große weiße Zwiebel,

1 säuerlicher Apfel,

1 El. Zitronensaft,

2 El. kleine Kapern,

4 Anchovisfilets,

1/2 Bund Petersilie,

1 Becher saure Sahne (200 g),

1 Msp. Salz,

1 Msp. weißer Pfeffer,

1 Tl. Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Eier schälen und vierteln. Die Erbsen von Salzwasser bedeckt in 5 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Apfel vierteln, säubern (Schale, Gehäuse, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kapern abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten locker mischen. Den Salat in eine Schüssel füllen.

Die Anchovisfilets trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Einige Blättchen zum garnieren zurückbehalten. Die saure Sahne mit den Anchovis, den Gewürzen und der Petersilie verrühren. Die Sauce über den Salat gießen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

Info (p.P.): 1510 kJ / 360 kcal 22 g Eiweiß 21 g Fett 1 g Kohlenhydrate
www.Osterseiten.de

Gekochter Salat mit Erbsen

6 Romana-Salatherzen (alternativ: 1 großer fester Salatkopf)

12 kleine Schalotten

1 Bund glatte Petersilie

100 g Butter

200 ml Gemüsebrühe

1 gestrichener EL Zucker

200 g tiefgekühlte grüne Erbsen

weißer Pfeffer

Salz

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Gemüsebrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

alfredissimo!-Kochbuch: Pasta

Gekochter Salat mit Erbsen

6 Roman-Salatherzen (alternativ: 1 großer fester Salatkopf)
12 kleine Schalotten
1 Bund glatte Petersilie
100 g Butter
200 ml Hühnerbrühe
1 gestrichener EL Zucker
200 g tiefgekühlte grüne Erbsen
weißer Pfeffer
Salz

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Hühnerbrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Hühnerbrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

www.alfredissimo.de

Gemischter Salatteller

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen
100 g Erbsen, grün, gegart
100 g Bohnen, grün, gegart
100 g Kartoffeln, gekocht

100 g Rote Bete, gegart
100 g Bohnen, weiße, gekocht
1 Kopf Salat
6 Ei(er), hartgekocht
2 Filet vom Hering, grün
8 EL Öl
6 EL Essig (Weinessig)
Pimpernelle
Estragon

ZUBEREITUNG

Gegarte Erbsen, in Stücke gebrochene Bohnen, Kartoffel- und Rote Bete-scheiben und weiße Bohnen sowie die Innenblättchen von einem Kopfsalat werden auf sechs Tellern dekorativ angerichtet. Hartgekochte Eier vier-teln, gewässerte grüne Heringfilets in Stücke teilen. Damit die Salatteller garnieren. Für die Salatsoße Öl mit Weinessig, Salz, Pfeffer sowie feinge-schnittener Pimpernelle und Estragon verrühren und den Salat damit be-träufeln.

29.1.02 Laxmy CK

Grüner Nudelsalat

6 Ei

Zutaten für 4 Portionen
250 g Bandnudeln, grüne
200 g Erbsen, TK-Erbsen oder frische
2 kleine Paprikaschote(n), rot und gelb
6 Ei(er), hartgekocht
125 g Joghurt
70 g Sahne
70 g Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Schnittlauch
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)
Petersilie

ZUBEREITUNG

Bandnudeln kochen, anschließend mit etwas Sonnenblumenöl verrühren. Erbsen gar kochen, Paprika in feine Stücke schneiden, die Eier ebenfalls. Joghurt, Sahne und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronen-saft abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie fein wie-gen und in die Marinade geben. Mit den Salatzutaten vermischen, noch-mals abschmecken.

12.5.01 Pit Zwo CK

Grünes Spargel-Erbsen-Eier-Ragout

4 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg grüner Spargel

100 g tiefgekühlte Erbsen

30 g Butter

125 ml Sahne

1 Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

1 Bund Petersilie

4 hartgekochte Eier

Prise Zucker

2 EL Mehl

Pfeffer

Muskat

Spargel vorbereiten. Sud herstellen und auffangen. 125 ml davon brauchen Sie später für die Sauce. Spargelstangen in ausreichend Salzwasser mit einer Prise Zucker zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. Spargel herausnehmen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und warm stellen.

Die tiefgekühlten Erbsen in sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren, herausschöpfen und abtropfen lassen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl einstreuen und alles stark mit dem Schneebesen verrühren. Mit Spargelsud unter Rühren ablöschen und mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Petersilie waschen und fein hacken. Eier schälen und grob hacken.

Spargelstücke, Erbsen, Petersilie und Eier in die Sauce mischen und darin erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Beilage: neue Kartoffeln

www.kochen-und-schlemmen.de

Italienischer Kartoffelsalat

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

250 g Karotte(n)

300 g Erbsen, TK

500 g Pellkartoffeln

2 Ei(er), hart gekochte

- 1 Dose/n Champignons, 170 g
- 2 Joghurt
- 4 EL Remoulade
- Salz und Pfeffer
- Basilikum
- Oregano

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen mit Wasser, Salz und Zucker ankokochen, 10 bis 12 Minuten fortkochen und Wasser abgießen.

Gepellte Kartoffeln und Eier in Würfel, abgetropfte Champignons in Scheiben schneiden. Joghurt mit der Remouladensoße mischen und über die Salatzutaten geben und mischen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.

16.3.04 angelika2603 CK

Konfettisalat

Zutaten für 8 Portionen

- 440 g Reis (Rundkornreis)
- 1 Liter Wasser
- ½ TL Salz
- 275 g Mais, aus der Dose
- 4 Paprikaschote(n), rot
- 4 Möhre(n)
- 2 Prise Salz
- 400 g Erbsen tiefgefroren
- 300 g Käse (Gouda), am Stück
- 3 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Zucchini, klein
- 6 EL Essig (Obstessig)
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl
- 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Den Reis mehrmals gründlich waschen, das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Reis darin bei schwacher Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen, würfeln und in kochendem Wasser in 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mit den Möhren garen. Den Gouda in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zuc-

chini putzen, waschen und würfeln. Den Essig mit dem Salz und dem Pfeffer verrühren, das Öl darunter schlagen. Den Reis abtropfen und abkühlen lassen, mit den vorbereiteten Zutaten und der Salatsauce mischen. Den Salat 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen.

Wer es nicht ganz vegetarisch haben möchte, kann noch gekochten Schinken in Würfel schneiden und in den Salat geben.

17 g Fett pro Portion

17.5.02 Micke CK

Nudelsalat mit Brühe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln, Gabelspaghetti oder Hörnchen

1 kl. Glas Mayonnaise

200 ml Gemüsebrühe

1 Tasse/n Erbsen, TK

1 Tasse/n Mais

1 Tasse/n Paprika, eingelegt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Nudeln "al dente" kochen. TK Erbsen in die warme Brühe geben und kurz ziehen lassen. Erbsen und Paprika (in Streifen) dazugeben. Die Mayonnaise einrühren. Die gekochten, abgekühlten Nudeln dazugeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Je nach Geschmack passt auch ein Bund Petersilie und Schnittlauch dazu.

Den Salat vor dem Servieren ein paar Stunden durchziehen lassen.

Passt gut zu Grillfleisch oder gebackenen/gebratenen Geflügel.

21.8.03 Nicole1970 CK

Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen

Für 1 Keine Angabe

Für 12 Personen

- 500 g bunte Nudeln
- Salz

- 1 Kart. tiefgefrorene Erbsen (300 g)
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Dill
- 125 g Salatmayonnaise
- 2 Glas Magermilch-Joghurt (à 150 g)
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft

1. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tiefgefrorene Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Beides abtropfen und abkühlen lassen. 2. Schnittlauch, Petersilie und Dillfein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kräuter unterheben. Nudeln und Mayonnaise mischen. Den Nudelsalat nochmals abschmecken und anrichten. Pro Portion ca. 920 Joule / 220 Kalorien.

www.rezepte.li

Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen

Für 12 Personen

500 g bunte Nudeln

Salz

1 Pkg. tiefgefrorene Erbsen (300 g)

1 Bd. Schnittlauch

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Dill

125 g Salatmayonnaise

2 Becher Magermilch-Joghurt (à 150 g)

Pfeffer

Zucker

Zitronensaft

1. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tiefgefrorene Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Beides abtropfen und abkühlen lassen.

2. Schnittlauch, Petersilie und Dillfein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kräuter unterheben. Nudeln und Mayonnaise mischen. Den Nudelsalat nochmals abschmecken und anrichten.

Pro Portion ca. 920 Joule / 220 Kalorien.

www.ruhr-uni-bochum.de

Nudelsalat mit Mandarinen

Zutaten für 4 Portionen

150 g Erbsen, TK
2 kl. Dose Mandarine(n)
1 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne
2 kl. Dose Mais
1 Glas Pilze, geschnitten
1 Glas Mayonnaise
250 g Nudeln
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Beschreibung kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Zu den noch warmen Nudeln die TK Erbsen geben. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen und den Saft auffangen, ebenfalls die Pilze und den Mais abtropfen lassen (der Saft braucht nicht aufgefangen werden). Alles in die Schüssel mit den Nudeln und den Erbsen geben. Die Mayonnaise mit den Mandarinentensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren.

P.S. Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn anstatt Nudeln Reis nimmt!

12.3.04 Flocke22 CK

Reissalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis (Langkorn, gern auch mit Wildreis gemischt)
1 Zwiebel(n)
1 Dose/n Kidneybohnen
1 Dose/n Mais
150 g Erbsen, TK
2 EL Essig (Rotweinessig)
4 EL Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, scharf
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Reis kochen, abkühlen lassen. Zwiebel pellen, fein würfeln. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Erbsen kurz in heißem Wasser blanchieren. Essig mit Öl verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Vinaigrette mit Reis, Bohnen, Mais, Erbsen und Zwiebeln vermischen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, je länger desto besser. Ggf nachwürzen (gerade der Essig verdunstet je nach Temperatur schnell, so dass ich oft noch Essig nachgebe).

Ein prima Partysalat, auch zum Mitnehmen. Die Reste schmecken auch am nächsten Tag noch.

18.7.02 Maharet CK

Russischer Salat 3 Ei

Ensalada rusa

Zutaten für 6 Portionen

750 g Kartoffeln, festkochend

200 g Bohnen, grüne

150 g Möhre(n)

150 g Erbsen, gepalt

4 EL Essig (Sherryessig)

3 Ei(er), davon das Eigelb von ganz frischen Eiern

1 EL Zitronensaft

250 ml Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Salz zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, wiederum eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem Essig beträufeln.

Eigelb mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen schlagen und Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zufügen, dabei immer kräftig weiter schlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese Mayonnaise gründlich unter den Salat mischen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wichtig: Um Salmonellengefahr zu vermeiden, sollten unbedingt ganz frische Eier verwendet werden!

7.9.03 Liesbeth CK

Salat Vitamin

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Radieschen
½ Salatgurke(n)
2 Tasse/n Erbsen, TK
½ Bund Schnittlauch
150 g Quark, Magerquark
150 g Natur-Joghurt
Salz, jodiert
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und putzen, Gurke schälen, Erbsen in Salzwasser blanchieren. Quark und Joghurt miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen in Scheiben schneiden, Gurke würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse miteinander vermischen, Quarksauce darüber geben, mit Schnittlauch bestreuen.

10.11.01 Manu CK

Salat von Erbsen und Bohnen

(für 4 als Beilage)

1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Erbsen
150 g Stangenbohnen
½ Bund frische Minze
2 Eßl. Olivenöl
100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat

Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden, Erbsen und Bohnen waschen und bei den Bohnen die Enden knapp abschneiden - falls sich dabei ein feiner Faden löst, diesen ganz abziehen. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen darin 10-12 Minuten zugedeckt kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Große Bohnen quer halbieren. Minze abbrausen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Erbsen kurz anbraten, Minzeblätter dazu und rühren, bis die Blätter zusammen fallen. Wein dazugießen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas abkühlen lassen und mit den Bohnen in eine Schüssel geben.

www.wdr.de

Spargel-Erbsen-Salat

Mengenangaben für 4 Portionen
Zutaten für dieses Spargelrezept:

1 kg Weißer Spargel
 10 g Butter oder Margarine
 Salz
 1 Tl. Zucker
 300 g Paket TK-Erbesen
 2 Frühlingszwiebeln
 2 El. Apfelessig
 1 1/2 Tl. Senf nach Belieben
 Pfeffer a.d. Mühle
 Cayennepfeffer
 2 El. Creme fraiche
 1/8 l Öl
 1 Bd. Petersilie

Zubereitung:

Spargel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit der Butter oder Margarine, Salz und Zucker in 8 Min. garen. Erbsen gefroren in den letzten 2 Min. dazugeben.

Beides abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Creme fraiche gleichmäßig verrühren.

Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht. Sauce mit Spargel und Erbsen mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Pro Portion ca. 359 kcal/1499 kJ

: Notizen (*) : Quelle: Nach ARD/ZDF - 13.05.95 Erfasst: Ulli Fetzer

Salat Konserve

Salat Konserve.....	69
Bunter Salat.....	70
Eiersalat 10 Ei.....	70
Jamaikanischer Kartoffelsalat 3 Ei	71
Kartoffelsalat mit Mayonnaise.....	71
Nudelsalat.....	72
Nudelsalat.....	73
Nudelsalat Scharfer.....	73
Nudelsalat à la Sauria	73
Porree - Party - Salat	74

Bunter Salat

Zutaten für 6 Portionen

2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml

1 Dose/n Bohnen, weiß

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Erbsen

1 Zwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), rot

Gurke(n), saure, nach Belieben

Tomate(n), nach Belieben

evt. Oliven, schwarze, nach Belieben

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben.

Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.9.03 Manu

CK

Eiersalat

10 Ei

Zutaten für 4 Portionen

10 Ei(er), hartgekocht, in Scheiben geschnitten

1 Glas Remoulade

1 Dose/n Erbsen

etwas Essig

Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen. Danach in den Kühlschrank stellen und gründlich durchziehen lassen.

15.10.02 Simone Hefner CK

Jamaikanischer Kartoffelsalat

3 Ei

Zutaten für 8 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Mayonnaise
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Dose/n Gemüse
- 1 kl. Dose Erbsen, abgetropft
- 3 Ei(er), hartgekocht
- 1 EL Essig
- Fondor
- 1 kl. Dose Möhre(n)
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die frisch gekochten Kartoffeln schälen und stampfen. Die gehackte Zwiebel, den Gemüse-Mix (Mexiko), die Erbsen und Möhren sowie die Mayonnaise zu dem Kartoffelbrei geben. Die hartgekochten Eier hacken und zugeben. Mit dem Essig, Fondor und Pfeffer abschmecken.

12.3.01 Katischah CK

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Zutaten für 4 Portionen

- 8 große Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 2 große Gurke(n), saure
- 1 Dose/n Erbsen mit Karotten
- 1 Tasse/n Gemüsebrühe
- 1 Becher Joghurt (Magerjoghurt)
- 1.5 EL Mayonnaise oder Remoulade
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 EL Senf, mittelscharf

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Schale kochen, pellen, in Würfeln schneiden und mit etwas Brühe (ca. eine halbe Tasse) übergießen und erst mal eine Weile ziehen lassen.

Separat den Joghurt, die Mayonnaise, die Creme fraîche und den Senf verrühren (je nach Geschmack können die Mengenangaben auch verändert werden), den Rest der Brühe dazu geben, die kleingeschnittenen Früh-

lingszwiebeln, die klein geschnittenen sauren Gurken, die Erbsen/Karotten-Dose, evtl. noch Salz und Pfeffer und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig vermischen und erst mal ziehen lassen. Danach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt hervorragend zu allen Fleischsorten, die etwas „trocken“ gebraten wurden.

6.3.03 Colour Blue CK

Nudelsalat

Zutaten für 6 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti oder Schleifchen)

1 Dose/n Maiskörner, ca. 200 g

2 kleine Paprikaschote(n), rot und grün

1 Dose/n Erbsen und Möhren, ca. 300 g

2 Gewürzgurke(n) (oder 1 Essl. Kapern)

3 Tomate(n)

1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt

1 kl. Glas Miracel Whip oder eine andere leichte Salatcreme

Salz und Pfeffer

1 EL Kräuter, gemischte gehackte

Zitronensaft

Curry

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Angabe in Salzwasser kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Mais abtropfen lassen, Paprika und Gurken klein würfeln. Zusammen mit dem gemischten Gemüse unter die Nudeln mischen. Tomaten in Würfeln ebenfalls untermengen, ebenfalls die Zwiebelwürfel.

Soviel Salatcreme zugeben, dass der Salat gut gebunden, aber nicht zu "weiß" ist. Mit Salz, Pfeffer, nicht zu sparsam Curry, Zitronensaft abschmecken, zum Schluss die Kräuter unterheben.

Mehrere Stunden gekühlt durchziehen lassen (wichtig!) und nochmals abschmecken.

Tipp: Paprikaschoten und Mais können durch eine Packung gegartes TK-Balkangemüse + 1 kleine Dose Erbsen (oder 1/2 Packung TK-Erbsen) ersetzt werden.

Ist der Salat nach dem Durchziehen zu trocken: einfach etwas Apfelsaft zugeben!

1.3.03 Angie17 CK

Nudelsalat

Zutaten für 8 Portionen

500 g Nudeln, bunte

5 cl Wein, weiß, trocken (Franken / Pfälzer) oder nach Geschmack etwas mehr

1 kl. Dose Mais

1 kl. Dose Erbsen

150 g Käse (würzigen Emmentaler)

3 Prisen Pfeffer

1 Glas Salat - Mayonnaise oder Miracel Whip (keine normale Mayo !!!)

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen und erkalten lassen

Käse klein schneiden (ca. 1 - 2 cm Vierecke / ca. 3 mm dick)

Käse, Mais und Erbsen zu den Nudeln geben und vermengen. Majo in eine Schüssel geben, den Weißwein und Pfeffer dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren und dabei abschmecken (darf nicht zu flüssig werden !!!), evtl. noch gekochten Schinken mit dazugeben.

10.6.04 Woody323 CK

Nudelsalat Scharfer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln

½ Glas Sambal Olek

1 Glas Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)

Tomate(n), getrocknet in Öl

½ Glas Gurke(n) (Sticks im Glas)

½ Dose Erbsen, eventuell

ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen.

Tomaten und Gurkensticks klein schneiden. Alles zusammenmischen.

Das war es schon - schmeckt etwas scharf, aber superlecker.

3.5.02 calico22e CK

Nudelsalat à la Sauria

Zutaten für 10 Portionen

500 g Nudeln

1 Dose/n Champignons

1 Dose/n Gurke(n)
1 Dose/n Erbsen und
Karotte(n)
1 Glas Salat - Creme, leichte

ZUBEREITUNG

Zu Beginn werden die Nudeln ins kochende Wasser gegeben, währenddessen beginnt man mit dem schneiden der Gurken. Die Gurken, die Pilze (geschnitten), die Erbsen und Möhren werden direkt in die Schüssel gegeben. Nun alles mit der Salatcreme und dem Wasser von den Gurken und den Champignons vermengen (bitte nur nach Bedarf, nicht das ganze Wasser beifügen), es wird abgeschmeckt mit Pfeffer und Gewürzen nach Bedarf (z.B. Paprika).

Nun die gut abgeschreckten Nudeln hinzufügen und gut durchrühren, nun gegebenenfalls Salatcreme, Wasser und Gewürze begeben und dann ziehen lassen.

Mit Würstchen und etwas Brot anrichten, wenn man denn möchte.

23.5.01 Sauria CK

Porree - Party - Salat

Zutaten für 8 Portionen

4 Stange/n Porree
1 gr. Dose Erbsen
4 Äpfel, säuerliche
1 Glas Miracel Whip
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Porree in Ringe schneiden und waschen. Sollte er extrem scharf sein, kann er mit kochendem Wasser überbrüht werden. Die Äpfel vierteln, schälen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit Miracle Whip vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn ca. 24 Std. vor dem Verzehr zubereitet und gut durchziehen lässt. Schmeckt perfekt zu Kassler im Blätterteig oder Schinken im Brotteig!

18.2.04 Nicipici CK

Trocken gelbe + ohne Angaben

- 2 Tl Chilipulver
- 2 El Currypulver
- 1 Tl Senfkörner
- ½ Tl Kurkuma
- Salz

Die Senfkörner in eine Bratpfanne mit heißem Fett geben. (Vorsicht, nicht anbrennen lassen, werden sonst schwarz und bitter) Nur 1-2 min lang in der Pfanne unter ständigem Rühren anbraten. Danach die Kokosraspeln und die Gewürze ebenfalls anbraten.

Erbsen und Bohnen zufügen und ½ Tasse Wasser, jetzt fertig garen, evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Erbsen-Pfannkuchen mit Curryzwiebeln

Zutaten:

Zutaten für vier Personen

- 200 g gelbe Trockenerbsen
- 100 g Reis
- 350 ml Sojamilch
- Salz, Pfeffer, Kurkumapulver
- etwas Chili, Olivenöl
- 4 kleine Zwiebeln
- etwas Butter und Currypulver
- Pimpernelle zum Dekorieren

Zubereitung:

Erbsen und Reis über Nacht in Wasser einweichen, jeweils getrennt. Wasser abschütten, beides in eine Schüssel geben, mit ungesüßter Sojamilch zu einem glatten Teig pürieren und würzen. Kleine Teig-Portionen in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Zwiebelstreifen in heißer Butter mit etwas Currypulver glasig anschwemmen und heiß mit den Pfannkuchen servieren.

Erbsenbällchen

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Erbsen, getrocknet
- 1 Ei(er)
- 1 Frühlingszwiebel(n), gehackt
- 1 Chilischote(n), gehackt
- Öl

ZUBEREITUNG

Die Erbsen mindestens 30 Min. wässern. Anschließend mit den Händen im Wasser reiben, bis sich alle Schalen gelöst haben.

Die Erbsen im Mixer mit wenig Wasser pürieren. Ei, Zwiebel, Chili sowie eine Prise Salz beifügen. Gut durchkneten. Aus der Paste Bällchen formen.

Öl erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren und Pfeffersauce dazu reichen.

8.7.02 Edeltraud44 CK

Erbsenpüree

Zutaten für 4 Portionen

350 g Erbsen, geschält

2 EL Schmalz

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

Muskat

Zwiebel(n), Ringe und ausgebraten

ZUBEREITUNG

Erbsen über Nacht wässern und im Einweichwasser gar kochen, pürieren. Helle Mehlschwitze bereiten und untermischen, würzen. Mit Zwiebelringen servieren.

Erbsenpüree wird passt zur Schlachtplatte.

7.4.01 Miguan CK

Erbsenpüree

Zutaten:

400 g gelbe Erbsen,

½ Zwiebel,

30 g Fett, 50 g Mehl, dann

60 g Fett, 80 g Zwiebeln.

Zubereitung:

Die Erbsen werden mit in Fett angerösteten Zwiebeln in Wasser weich gekocht und passiert. Hierauf werden sie in eine Einbrenne aus Fett und Mehl gemischt, mit Wasser vergossen, gesalzen und nach längerem Ver-

kochen mit feingehackten, in Fett braun gerösteten Zwiebeln oder Zwiebelringen bestreut.

Erbsensuppe

Zutaten:

200 g Erbsen,
1 l Wasser,
20 g Fett,
20 g Zwiebeln.

Einbrenne:

50 g Fett,
50 g Mehl,
2 ½ l Wasser,
Salz und Pfeffer,
2 Semmeln.

Zubereitung:

Geschälte, gespaltene, gelbe oder grüne Erbsen, werden in kaltem Wasser zugestellt und mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebeln und grüner Petersilie weich gekocht, durch ein Sieb passiert, zu einer Einbrenne gerührt, mit Erbsensud und Wasser aufgegossen, gesalzen, gepfeffert. Passt zu: Einlage: Semmelschnitten oder Tropfteigerbsen.

Feine Erbsencremesuppe

Portion/en: 2

125 g Erbsen; getr. und ungeschält
500 ml ; Wasser
2 Liebstockelblätter
1 Dicke Möhre
1 Dünne Selleriescheibe
100 ml Gemüsebrühe
1 El Gekörnte Gemüsebrühe
1/2 Tl Majoran; getr.
1 El Kerbel oder Petersilie
100 ml Milch
50 g Sahne
; Muskatnuss
- Pfeffer

- Kerbel oder Petersilie

Die Erbsen über Nacht in dem Wasser einweichen. Dann mit dem Liebstockel in 1- 1 1/2 Stunden gut weich kochen.

Inzwischen die Möhre quer in dünne Scheiben schneiden. Dann mit einem kleinen Förmchen Blüten ausstechen. Aus dem Sellerie kleine Blätter oder beliebige andere Formen ausstechen. Beide Gemüsesorten in der Gemüsebrühe in 3-5 Minuten bissfest garen. Die Erbsen pürieren. Die gekörnte Brühe, den Majoran, den Kerbel oder die Petersilie, die Milch und die Sahne dazugeben.

Die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen. Die Brühe in die Suppe gießen. Die Suppe unter rühren erwärmen und mit dem Schneidstab aufschlagen. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit dem Gemüse und dem Kerbel garnieren.

Kanarische Erbsen

2 Ei

Garbanzos canarios

Zutaten für das Rezept:

Für 4 Personen

1/2 kg Erbsen

1/2 Glas Milch

1/2 Glas Weißwein

50 g gemahlene Mandeln

50 g Rosinen

2 Würfel Geflügelbrühe

2 Eier

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung

1. Erbsen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag, mit Wasser bedecken, die Brühwürfel dazu geben und kochen lassen.
3. Rosinen im Weißwein ziehen lassen.
4. Eier kochen und in kleine Stücke schneiden.
5. Eier, Mandeln, Rosinen mit Wein und Milch in einem Topf mischen und zum Kochen bringen.
6. Erbsen vom Herd nehmen, die zubereitete Soße dazu gießen und weitere 4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Trocken grüne + graue

Graue Erbsen Dip

500g Erbsen,
2 Essl. Senf ,
1 Essl. Mayonnaise,
1 Teel. Meerrettich,
Salz und Pfeffer,
Knoblauch nach Geschmack

Die Graue Erbsen 7 Stunden einweichen und in Gemüsebrühe kochen bis sie weich sind (ca. 2 Stunden). Alle Zutaten vermengen und pürieren.

2. Winterlicher Graue Erbsen Salat

1 Chinakohl,
1 Fenchelknolle ,
1 Bund Staudensellerie,
1 Apfelsine,
1 Ingwerwurzel,
1 Zitrone,
250 g Creme fraiche,
Salz, Pfeffer,
250g Graue Erbsen

Graue Erbsen einweichen und ca. 1,5 Stunden kochen , erkalten lassen und über einem Sieb abwaschen.

Gemüse, Salat und Apfelsine in Streifen schneiden. Ingwer reiben und mit Zitronensaft, Creme fraiche Salz ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermengen und zuletzt die Grauen Erbsen unterheben.

3. Vegetarischer Graue Erbsen Topf

3 Paprikaschoten,
5 Tomaten,
1 Stange Porree (Lauch),
Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer und
250 g Möhren
250 g graue Erbsen

Die Grauen Erbsen einweichen ca. 5 Stunden und 1,5 Stunden kochen, über einen Sieb abwaschen.

Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in der Brühe ca. 10 Minuten kochen. Die Suppe kräftig abschmecken. Darauf die Grauen Erbsen dazu geben. Alles noch ein mal kurz erhitzen und nicht mehr im Topf rühren, da die Erbsen schnell zerfallen.

www.sibirien.de

Eintopf mit Schälerbsen

Split pea Soup

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Öl (Olivenöl)

80 g Möhre(n), gehackt

80 g Staudensellerie, fein gehackt

80 g Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zweig/e Thymian, frischer oder

¼ TL Thymian, getrockneter

Pfeffer, schwarzer , frisch gemahlen

½ Liter Hühnerbrühe

500 g Erbsen (getrocknete Schälerbsen)

Salz, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Hinweis : Kein Salz zufügen, bevor die Erbsen nicht weich gekocht sind, denn Salz verhindert, dass die Erbsen weich werden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Staudensellerie, Zwiebel und Thymian hinzu fügen, leicht mit Pfeffer würzen und 10 Minuten kochen.

Die Hühnerbrühe und die Schälerbsen hinzu fügen und schnell bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln, bis die Erbsen weich sind, ungefähr eine Stunde.

Zwei Drittel der Suppe in einem Mixgerät pürieren und danach die pürierte Suppe in das andere Drittel hinein geben. Falls die Suppe zu dick ist, kann sie mit weiterer Brühe verdünnt werden. Bei großer Hitze die Suppe nochmals für 15 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer nach Geschmack würzen.

Servieren mit einem Esslöffel voll Sauerrahm, gekochten Schinken oder geräuchertem Hühnchen.

Abwandlungen : Die Gemüsemenge kann etwas variiert werden. Man kann zusätzlich eine in Scheiben geschnittene Süßkartoffel in die Suppe geben. Dadurch wird die Suppe etwas dicker. Erbsen und Süßkartoffel harmonisieren geschmacklich sehr gut.

10.8.03 Cadfael CK

Erbsen-Eintopf

mit Haferkugeln und Vollkornbrötchen

4 Personen

ERBSEN EINWEICHEN

350 g gelbe/grüne Erbsen am Abend vorher einweichen !!!!!

EINTOPF

250 g Möhren und

1 kleine Sellerieknolle und

1 Stange Porree klein würfeln, dann alles Gemüse mit den

Erbsen in das Erbsen-Einweichwasser geben und

1 TL Thymian hinzufügen. Dann 1 Stunde kochen.

350 g Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, dann in den Eintopf geben, weitere 30 Minuten kochen.

2 Zwiebeln zerhacken und in

2 EL Öl glasig dünsten, zu dem Eintopf geben. Zum Schluss

1 Bund Suppenkräuter klein hacken und unterrühren und mit

etwas Salz und

Pfeffer (schwarz, gemahlen) abschmecken.

HAFERKUGELN

200 g Haferschrot in

1/4 l kochendes Wasser geben und zu einem festen Brei kochen.

100 g geriebenen Käse und

100 g Quark und

100 g Nüsse (grob gehackt) unter den Haferbrei mischen. - Dann mit

Paprikapulver und

Muskat und

Basilikum und

etwas Salz abschmecken. - 2-3 cm große Kugeln formen, mit

8 EL Öl in Pfanne ausbacken, dann im Backofen warm halten.

BEILAGE

4 Vollkornbrötchen auf einem Tellerchen zur Erbsensuppe reichen.

Den Eintopf auf einen tiefen Teller geben, 4-6 Haferbällchen hineingeben und mit gehackter Petersilie überstreuen, je ein Brötchen dazu reichen.

members.aol.com

Erbsenbratlinge mit Möhrensauce

1 Ei

200 g Erbsen, grün, geschält

1 Liter Wasser

100 g Räuchertofu

½ Bund Thymian

1 Ei(er)

2 EL Paniermehl, ev. bis zu 50 % mehr

30 g Mandeln, gemahlen
50 g Käse (Gouda), gerieben
Salz und Pfeffer
Kokosraspel, zum Panieren
Fett, zum Braten
250 g Karotte(n)
1 EL Gemüsebrühe, instant
1 EL Crème double
½ Kästchen Kresse

Zubereitung:

Erbsen in Wasser zum Kochen bringen, 30-40 Minuten garen. Tofu würfeln. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen. Erbsen abgießen und pürieren, mit Ei, Paniermehl, Käse, Mandeln, (wer mag, noch mit 100 g Schinken) und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge daraus formen, in Kokosraspeln wälzen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Karotten schälen, klein schneiden, in wenig Wasser mit Brühe 15 Minuten garen, pürieren, Creme double unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse waschen, mit einer Schere abschneiden, in die Karottensauce geben und zu den Bratlingen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Erbseneintopf

Dieser Eintopf wird wunderbar sämig, da die Kürbisse nach dieser Garzeit zerfallen sind und die Suppe binden.

500 g ungeschälte grüne Erbsen
2 l Wasser zum Einweichen
600 g Hokkaido-Kürbis
100 g Grünkern
1,5 l Wasser
2 TL Meersalz
2 TL getrocknetes Basilikum
2 TL Roh-Rohrzucker
1 EL Balsamessig

Die Erbsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Sie müssen ihr Volumen verdoppeln. Den Hokkaido-Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Erbsen, Kürbisstücke, Grünkern, Was-

ser, Salz und Basilikum zusammen in den Dampfdrucktopf geben. Den Deckel schließen und den Eintopf ankochen. Wenn die Temperatur erreicht ist, den Eintopf auf Stufe II 10 - 15 Minuten garen. Abdampfen und mit Zucker und Essig abschmecken.

aus: Dampfwaren - vitaminschonend und köstlich von Ute Rabe

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 25.11.2004