

Erbsen

Juli - September

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schoten knackig sind und keine Flecken haben. Für 300 g Erbsen sollten Sie etwa 1 kg Schoten einkaufen.

Bei Erbsen ist es essenziell, dass sie wirklich frisch sind. Nach der Ernte wird der Zucker in der Erbse rasch in Stärke umgewandelt und sie wird mehlig.

Erbsen sollte man nicht roh essen - ausgenommen junge, zarte Zuckererbsen. Erbsen enthalten gesundheitsschädliche Stoffe, die erst durch das Kochen zerstört werden.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Frische grüne Erbsen bestehen etwa zu 70 Prozent aus Wasser. Ihr Proteingehalt beträgt circa 7 Prozent. Getrocknete Erbsen hingegen haben einen Proteingehalt von 20 Prozent. Dieser Anteil an pflanzlichem Eiweiß macht Erbsen zum Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten und zu einem idealen Eiweißlieferanten.

Erbsenproteine sind aufgrund ihrer ganz speziellen Kombination aus Aminosäuren besonders wertvoll für den Muskelaufbau, die Beschaffenheit von Haut und Haar sowie für ein gesundes Bindegewebe. Zudem beeinflussen Erbsenproteine die Blutfettwerte positiv, unterstützen die allgemeine Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit des Körpers.

Lagerung

Wenn Sie die Hülsen in ein feuchtes Tuch einwickeln, können diese einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Erbsen erst aus den Schoten pellen, kurz bevor man sie kocht.

Will man die Erbsen nicht sofort verarbeiten, sollte man sie ein paar Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend einfrieren. So können sie bis zu einem Jahr und noch länger halten.

Erbsen lassen sich auch trocknen und sollten dann dunkel und trocken gelagert werden. In dieser Form können sie wesentlich länger als ein Jahr gelagert werden.

Rezeptvorschläge

Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 350 g Erbsen
- 1 l Suppe
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Msp Muskatnuss



Zubereitung:

Erdäpfel und Zwiebel schälen und klein schneiden. Mit den Erbsen und Suppe zum Kochen bringen.

Ist das Gemüse weich, mit dem Stabmixer pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen.

Wer es etwas deftiger möchte, kann Speck oder Würstchen, z.B. Frankfurter, in die Suppe geben.

Erbsenpüree

Zutaten:

- | | |
|--------------------|---------------|
| 500 g Erbsen | 2 EL Butter |
| 100 g Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | Muskatnuss |
| 100 ml Schlagobers | Öl |



Zubereitung:

Erbsen putzen und waschen, in Salzwasser rund 5 Minuten garen und gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. In wenig Öl anschwitzen lassen, mit Obers aufgießen und kurz aufkochen lassen.

Erbsen dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren.