

Lothars Gemüseküche

Erbsen

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Erbsen à la Princesse	1
1.2	Erbsen mit Minze	1
1.3	Erbsenpüree	1
1.4	Erbsmus	2
1.5	Französische Erbsen	2
1.6	Junge Erbsen 'Hollandia'	3
1.7	Marinierte Erbsen	3
1.8	Piselli con Prosciutto ERBSEN MIT SCHINKEN	4
2	Brot, Aufstrich	5
2.1	Bruschetta mit Erbsen und Schalotten	5
2.2	Focaccia mit Erbsen Fontina	5
3	Eierspeisen	7
3.1	Tortilla mit Erbsen	7
4	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	9
4.1	Andalusische Kichererbsensuppe	9
4.2	Auflauf mit Penne und Kalbsleber	9
4.3	Erbsen-Eintopf mit Grießnocken	10
4.4	Erbsen-Tomaten-Pfanne	11
4.5	Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut	11
4.6	Erbseneintopf mit Würstchen	12
4.7	Erbsensuppe	12
4.8	Erbsensuppe	13
4.9	Erbsensuppe	13
4.10	Erbsensuppe	14
4.11	Erbsensuppe	14
4.12	ERBSENSUPPE	15
4.13	Erbsensuppe mit Brotwürfelchen	15
4.14	Erbsensuppe mit Würstchen	16
4.15	Fischgratin mit grünen Erbsen	16
4.16	Gelberbsentopf	17
4.17	Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse	17
4.18	Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini	18
4.19	Hähncheneintopf mit gelben Erbsen	19
4.20	Holländische Erbsensuppe - Erwtensoep	19
4.21	Kartoffelgratin	20
4.22	Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen	20

4.23	Konfettigratin	21
4.24	Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini	21
4.25	Pikanter Erbseneintopf	22
4.26	Schnüsch	23
5	Fischgerichte, Meeresfrüchte	25
5.1	Knuspriger Fisch süß-sauer	25
5.2	Paella Valenciana	25
5.3	Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-Makkaroni	26
5.4	Seezunge auf Erbsenpüree	26
6	Fleischgerichte, Innereien	29
6.1	Honig-Mettwurst-Sticks mit erntefrischen Erbsen und Stampfkartoffeln	29
6.2	Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut	29
6.3	Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry	30
6.4	Lightbein mit Erbspüree	31
6.5	Löffelerbsen mit Lammspieß	31
6.6	Tafelspitz mit Käsekruste und Erbsensoufflé	32
7	Geflügelgerichte	35
7.1	Gebratenes Huhn	35
7.2	Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten	35
8	Grundlagen, Informationen	37
8.1	Erbse	37
8.2	Erbsen	37
8.3	Grüne Ranken aus dem Gemüsegarten	38
8.4	Hülsenfrüchte	39
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	41
9.1	Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-Curry	41
9.2	Channa Dal - Gelberbsengericht	41
9.3	Erbsbrei mit Sauerkraut	42
9.4	Erbsen à la bonne femme	42
9.5	Erbsen-Kartoffelrösti	42
9.6	ERBSENPÜREE MIT HASELNUSSÖL PUREE DE PETITS POIS A L-HUILE DE NOISETTE	43
9.7	Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce	43
9.8	Knusprige Erbsenkugeln	44
9.9	Rosenkohl-Erbsen-Püree	44
9.10	Spargel und Erbsen in Basilikumbutter	45
9.11	Überbackenes Erbsen-Gemüse mit Jakobsmuscheln	45
9.12	Zucker-Erbsen mit Pilzen	46

10 Mehlspeisen, Nudeln	47
10.1 Erbsen-Quiche mit Minze	47
10.2 Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce	47
10.3 Erbsli-Ricotta-Sauce	48
10.4 Erbsli-Rüebli-Wähe	48
10.5 Feine Erbsen-Quiche	49
10.6 Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen	49
10.7 Forellen-Erbsen-Quiche	50
10.8 Green Pie	51
10.9 Kleine Erbsen-Quiches	52
10.10 Makkaroni mit Erbsen	52
10.11 Penne an Erbsli-Sauce	53
10.12 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen	53
10.13 Spaghetti mit Erbsen	53
10.14 Spaghetti mit Erbsen und Schinken	54
10.15 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen	54
10.16 Tagliatelle mit Salat und Erbsen	55
10.17 Tagliatelle mit Schinken und Erbsen	56
10.18 Tortellini mit Erbsen und Schinken	56
10.19 Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten	57
11 Pasteten, Terrinen	59
11.1 Erbsli-Lachs-Terrine	59
11.2 Lachsterrine mit Erbsenpüree	59
12 Reisgerichte	61
12.1 Lauch-Reistörtchen	61
12.2 Risi e Bisi	61
12.3 Risi e bisi (Reis und Erbsen)	62
12.4 Risi Pisi	62
12.5 Risotto mit Schinken und Erbsen	63
13 Salate	65
13.1 Bunter Erbsensalat	65
13.2 Eier-Salat mit Erbsen	65
13.3 Erbsen-Salat	66
13.4 Kohlrabisalat mit Erbsil	66
13.5 Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen	67
13.6 Zuckerschotensalat mit Kartoffeln	67
14 Saucen, Marinaden	69
14.1 Erbsensoße	69
14.2 Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts	69
14.3 Zitronenbutter mit Erbsen	69

15 Vegetarisches, Vollwert	71
15.1 Erbsen-Pilaw mit Trauben und Mandeln	71
15.2 Wirsingcurry mit Cashewkernen	71
16 Vorspeisen, Suppen	73
16.1 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe	73
16.2 Creme Elysée	73
16.3 Erbsen mit Schinken (Piselli al rosciutto)	74
16.4 Erbsen-Cremesuppe	74
16.5 Erbsen-Käse-Suppe	74
16.6 Erbsen-Kartoffelschaumsuppe mit Käseklößchen	75
16.7 Erbsen-Spinat-Suppe	76
16.8 Erbsencreme auf Chips	76
16.9 Erbsencremesuppe	76
16.10 Erbsencremesuppe	77
16.11 Erbsencremesuppe	77
16.12 Erbsenschaumsuppe	78
16.13 Erbsenschaumsuppe mit Parmaschinken	78
16.14 Erbsensüppchen	79
16.15 Erbsensuppe	79
16.16 Erbsensuppe	80
16.17 Erbsensuppe	80
16.18 Erbsensuppe mit Croûtons	81
16.19 Erbsensuppe mit Grießklößchen	82
16.20 Erbsensuppe mit Kalbsklößchen	82
16.21 Erbsensuppe mit Minze	83
16.22 Erbsensuppe mit Räucherlachs	83
16.23 Erbsensuppe mit Rindfleisch	84
16.24 Erbsensuppe mit Rosmarin	84
16.25 Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen	85
16.26 Erbsensuppe nach Husumer Art	85
16.27 Feine Erbsen-Basilikum-Suppe	85
16.28 Feine Erbsensuppe	86
16.29 Frische Erbsensuppe - mit Grießklößchen	87
16.30 Frische grüne Erbsensuppe	87
16.31 Gelbe Erbsensuppe	88
16.32 Gelberbs-Suppe	88
16.33 Gelberbs-Suppe	89
16.34 Gelberbsensuppe	89
16.35 Gelberbssuppe	90
16.36 Gelberbssuppe	90
16.37 Grüne Erbsensuppe	91
16.38 Grüne Gemüsesuppe	91
16.39 Grüne Vichysuppe	91

16.40	Grünerbsen-Cremesuppe	92
16.41	Hannöversche Erbsensuppe	92
16.42	Hannoversche Erbsensuppe	93
16.43	Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste	94
16.44	Involtini di Prosciutto	94
16.45	Kartoffel-Erbsen-Suppe	95
16.46	Michels Erbsensuppe	95
16.47	Pikantes Erbsensüppchen	96
16.48	Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen	96
16.49	Sahnige Erbsensuppe - bunt variiert	97
16.50	Schaumsuppe von jungen Erbsen mit Crevetten	98
16.51	Suppe mit Käse-Klößchen	98

1 Beilagen

1.1 Erbsen à la Princesse

500 g Erbsen ohne Schoten	2 Eigelb
(entspricht 1 1/2 kg frischen Erbsen) oder	1 Bd. Petersilie, gehackt
500 g Erbsen, tiefgekühlt	Salz
1 Rüebl, in dünne Scheiben geschnitten	Pfeffer
Salzwasser	2 Eischnee
30 g Margarine	

Erbsen und Rüebl in wenig Salzwasser knapp gar kochen. Kochzeit ca. 15 Minuten. Ins Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Rüeblscheiben und 2 El Erbsli zurückbehalten, die restlichen fein pürieren (evtl. wenig Kochflüssigkeit begeben). Margarine weichrühren. Eigelb und Erbsenpüree begeben. Würzen. Ganze Erbsen dazumischen. Eischnee sorgfältig darunterziehen.

Boden einer eingefetteten, ofenfesten (Pudding-)Form mit Rüeblscheiben belegen, mit Erbsenmasse auffüllen. Im Wasserbad im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während 40-60 Minuten (je nach Form) fest werden lassen. Vor dem Stürzen kurz stehen lassen.

1.2 Erbsen mit Minze

2 EL Butter,	Salz,
4 Minzeblätter (Pfeffer- oder Krauseminze),	Pfeffer
800 g Erbsen,	

Erbsen kochen. Gartenfrische Erbsen brauchen eine Kochzeit von nur 7 bis 8 Minuten. Man verwendet nur so viel Wasser, dass sie ganz knapp damit bedeckt sind. Dieses Wasser mit wenig Salz, einer Prise Zucker und ein paar Petersilienstängeln aufkochen, die Erbsen begeben. Je mehr Zeit zwischen dem Pflücken und dem Kochen verstrichen ist, desto länger ist auch die Garzeit. Schön grün bleiben die Erbsen nur, wenn man sie beim Kochen nicht zudeckt! Butter schmelzen, die Minzeblätter darin schwenken, die abgeseihten Erbsen begeben und heiß werden lassen.

1.3 Erbsenpüree

200 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt	Salz
1/2 Schalotte, feingehackt	Pfeffer
20 g Butter	Zucker
3-4 EL Hühnerbrühe	Piment d'Espelette

Etwas fein gehackte Schalottenzwiebel in 20 g Butter anschwitzen, die aufgetauten Erbsen dazu geben und die Hühnerbrühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Piment d'Espelette würzen, 3-4 Minuten kochen lassen. In der Moulinette zu einem feinen Püree mixen. Warm stellen.

1.4 Erbsmus

600 g getrocknete, gelbe Erbsen,	200 g geräucherter Speck,
1 Karotte,	Salz,
1 Zwiebel,	Pfeffer aus der Mühle,
1 klein. Lorbeerblatt,	Muskatnuss,
20 g Knollensellerie,	50 g Butter
Bouillonwürfel,	

Die Erbsen mit heißem Wasser übergießen und in diesem Wasser langsam zum Kochen bringen, Topf zudecken und eine Stunde leise kochen lassen ohne umzurühren. Dann Kochwasser abschütten, soviel frisches Wasser zu den Erbsen geben, dass diese gerade bedeckt sind. Karotte, Zwiebel, Sellerie, Lorbeerblatt, Speck und Bouillonwürfel dazugeben. Wieder zum Kochen bringen. Unbedeckt so lange kochen bis die Erbsen weich sind und zerfallen. Nicht anbrennen lassen, eventuell etwas Wasser dazugeben.

Gemüse, Speck und Lorbeer herausnehmen. Erbsen pürieren und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen. Unter ständigem Rühren zur Konsistenz von Kartoffelbrei einkochen. Butter dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Zusammen mit dem in Stücke geschnittenen Speck servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

1.5 Französische Erbsen

1 kg junge Erbsen	Zucker
1 klein. Kopfsalat	1/8 l Wasser
30 g Butterschmalz	1 Bd. Kerbel
Salz	1 Zweig
Pfeffer	Estragon

Erbsen enthülsen, Kopfsalat in schmale Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen, Erbsen

und Kopfsalat darin andünsten. Salz, Pfeffer, Zucker und Wasser dazugeben, weitere 10 Minuten dünsten.

Kerbel- und Estragonblättchen fein hacken und kurz vor Ende der Gardauer unter die Erbsen mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Junge Erbsen 'Hollandia'

8 Schalotten	Salz
25 g Holland-Butter	weißer Pfeffer aus der Mühle
450 g zarte TK-Erbsen (Petits Pois)	geriebene Muskatnuss
1/8 l Hühnerbrühe	125 g Pikantje van Gouda
2 TL Mehl	1/2 Bd. glatte Petersilie
100 g süße Sahne	

Schalotten schälen und, wenn nötig, in ihre Zehen teilen. In der heißen Butter rundherum zart bräunen. Die unaufgetauten Erbsen zufügen, etwas Brühe angießen und alles knapp 5 Minuten dünsten.

Mit Mehl überstäuben. Restliche Brühe und Sahne unterrühren, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nebenher den Käse in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und grob zerzupfen. Käse und Petersilie unter das Gemüse heben. Einen Deckel auflegen, den Käse schmelzen lassen.

Zu hellem Fleisch, pochiertem oder gebratenem Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Marinierte Erbsen

500 g Erbsen	1 TL Zitronensaft
<i>MARINADE</i>	4 EL Öl
2 EL Kräuternessig a	einige Pfefferminzblättchen, in feinen Streifen
1 EL Pfefferminzsirup	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Erbsen im Dämpfkorbchen während ca. 15 Minuten knapp weich kochen.

Marinieren: Alle Zutaten für die Marinade verrühren, würzen. Warme Erbsen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde zugedeckt marinieren.

Tipp: Statt Pfefferminzsirup 1 Tl Zucker und zusätzlich 6-8 Pfefferminzblättchen in feine Streifen geschnitten zugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

1.8 Piselli con Proscuitto ERBSEN MIT SCHINKEN

750 g Erbsen in der Schote oder
300 g tiefgekühlte Perlerbsen
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl

75 g dünn aufgeschnittener Parmaschinken
1-3 junge Zwiebeln (je nach Größe)
2-4 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
einige Petersilienstängel

Die Erbsen auslösen. Tiefgekühlte Erbsen antauen lassen. Im heißen Olivenöl den in feine Streifen geschnittenen Schinken schwenken. Die in schmale Spalten geschnittene(n) Zwiebel(n) und Knoblauchzehen zufügen und andünsten. Erst dann die Erbsen zufügen und durchschütteln, damit sich alles mischt. Dabei salzen und pfeffern. Zugedeckt auf kleiner Flamme einige Minuten im eigenen Saft dünsten, bis die Erbsen zart sind. Mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

2 Brot, Aufstrich

2.1 Bruschetta mit Erbsen und Schalotten

4 Schalotten	Pfeffer
250 g Erbsen, gepult	20 Weißbrotscheiben
Butter	Olivenöl
Minze, gehackt	Knoblauchzehen
Salz	

Schalotten klein hacken und mit den Erbsen in Butter dünsten, bis Erbsen und Schalotten gar sind. Mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung im Mixer oder von Hand grob hacken.

Im Backofen (unter dem Grill) Weißbrotscheiben, mit Olivenöl beträufelt, bräunen. Dann mit ganzen geschälten Knoblauchzehen einreiben. Erbsenmus auf den Weißbrotscheiben verteilen.

Mengenangabe: 6 Portionen

2.2 Focaccia mit Erbsen Fontina

600 g Hefeteig	Olivenöl
250 g tiefgekühlte Erbsen	Salz
250 g Fontina-Käse	Pfeffer
2 Möhren	

Teig mit zwei EL Öl verkneten, in zwei Hälften teilen, eine etwas größer als die andere. Zehn Minuten ruhen lassen.

Möhren schaben und waschen. Erbsen und Möhren in Salzwasser gar kochen und abgießen. Möhren und Käse in Würfel schneiden. Backofen auf 180° vorheizen.

Die größere Hälfte des Teiges zu einer Scheibe ausrollen und eine Form von 22 cm Durchmesser auskleiden, die Ränder überlappen lassen.

Erbsen auf dem Teig verteilen, ebenso die Möhren und den Käse, von jeder der Zutaten ein Drittel beiseite stellen. Mit der übrigen Teigscheibe bedecken, Ränder zusammendrücken und fest verschließen.

Oberfläche mit den beiseite gestellten Zutaten belegen und mit etwas Öl begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Ofen die Focaccia 45 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit einem Bogen Alufolie abdecken. Danach die Focaccia aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen, dann aus der Form nehmen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

3 Eierspeisen

3.1 Tortilla mit Erbsen

45 g Kräuter-Butter	50 g gekochter Schinken
6 Eier	1 rote Zwiebel
400 g Kartoffeln	Salz
50 g frische oder tiefgefrorene grüne Erbsen	Piment d'Espelette
60 g Zuckererbsen	(ist eine spezielle Sorte aus Südfrankreich)

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 25 g Kräuter-Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln hinzugeben und bei niedriger Hitze 30 Minuten braten, bis sie gar sind (gelegentlich umrühren, damit sie nicht in der Pfanne ankleben). Zuckererbsen vierteln, die Zwiebel klein würfeln. Eier verquirlen, ein wenig Piment, die Erbsen, Zuckererbsen, Zwiebel, den fein gewürfelten, gekochten Schinken und die gebratenen Kartoffeln hinzugeben. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen. Die Omelettmischung hinein geben und braten. Sobald die Ränder des Omeletts gerinnen, zur Mitte hin umklappen. Das Omelett mit Hilfe eines Tellers wenden und auf der anderen Seite zu Ende braten.

Mengenangabe: 4 Personen:

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Andalusische Kichererbsensuppe

<i>Zutaten</i>	300 g Bohnen, grüne
250 g Kichererbsen	200 g Zucchini
250 g Speck, durchwachsen	1 Dos. Tomaten, kleine
1 Zwiebel	1 Msp. Safran
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Chilischote	Pfeffer
1 EL Olivenöl	Petersilie

Kichererbsen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Die Flüssigkeit auf 1 l auffüllen und die Kichererbsen darin zum Kochen bringen. Speck in Streifen schneiden und zugeben, alles zusammen 1 Stunde kochen. Während die Suppe gart, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein würfeln. In dem Olivenöl andünsten.

Bohnen in Stücke schneiden, Zucchini in Streifen. Zucchini, Bohnen und die Zwiebelmischung zur Suppe geben und 10 Minuten mitkochen. Dann die Tomaten mit der Flüssigkeit und die Gewürze zugeben. Abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.2 Auflauf mit Penne und Kalbsleber

400 g Penne oder andere kurze Nudeln	2 Zweig(e) Salbei frischer
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
150 g Erbsen, tiefgefroren	2 TL frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter Thymian)
400 g Kalbsleber	100 g Emmentaler, frisch gerieben
1 Zwiebel	2 EL Semmelbrösel
2 EL Butter	2 Eier
3 EL Zitronensaft	Fett für die Form
2 EL Tomatenmark	
250 g Sahne	

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin 'al dente' (bissfest) kochen. In ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die tiefgefrorenen Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser in etwa 6 Minuten garen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3. Die Kalbsleber von Häutchen befreien und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

4. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Kalbsleber kurz darin schwenken. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Die gehackte Zwiebel im verbliebenen Bratfett weich dünsten. Mit dem Zitronensaft ablöschen, das Tomatenmark unterrühren. Die Sahne dazu gießen und um ein Drittel einkochen lassen.
 5. Den Salbei waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und nicht zu klein schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Salbei und dem Thymian würzen.
 6. Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Nudeln, die Kalbsleber und die Erbsen abwechselnd in die Form schichten. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sauce begießen. Die letzte Schicht sollten Nudeln sein.
 7. Den Backofen auf 220° vorheizen.
 8. In einem Rührbecher den Emmentaler mit den Semmelbröseln und den Eiern verquirlen und auf dem Auflauf verteilen.
 9. Die Form auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und das Gericht in etwa 20 Minuten goldgelb backen.
- Dazu passt ein gemischter Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

4100 kJ

4.3 Erbsen-Eintopf mit Grießnocken

250 g getrocknete Erbsen	2 EL Öl
1/2 Töpfchen oder	Zucker
1 TL getrockn. Majoran	Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblätter	1 EL Butter/Margarine
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	60 g Grieß
400 g Kartoffeln	2 EL geriebener Parmesan-Käse
250 g Möhren	1 Ei
3 mittelgroße Zwiebeln	geriebene Muskatnuss

Erbsen möglichst über Nacht in ca. 1 l kaltem Wasser einweichen.

Majoran waschen. Erbsen mit Flüssigkeit, Lorbeer, 1/4 l Wasser, 1 TL Brühe und Hälfte Majoran aufkochen. Ca. 45 Minuten kochen.

Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Beides kleinschneiden. Nach ca. 30 Minuten zum Eintopf geben und mitgaren.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Zucker schmelzen lassen.

1/4 l Wasser, 1 TL Brühe und Fett aufkochen. Grieß und Käse einrühren, aufkochen. Vom Herd nehmen. Ei unterrühren, würzen. Nocken abstechen. In schwach siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Eintopf evtl. leicht pürieren, abschmecken. Mit Nocken, Zwiebeln und Rest Majoran anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Wartezeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 450 kcal / 1890 kJ; E 22 g, F 14 g, KH 56 g

4.4 Erbsen-Tomaten-Pfanne

300 g gem. Hack	2 EL Öl
1 altbackenes Brötchen	500 g Tomaten
1 Zwiebel	1 Tasse Brühe (instant)
1 TL Öl	Salz
1 Ei	Pfeffer
500 g frische gepulte oder TK-Erbsen	Majoran
5 mittelgr. Zwiebeln (ca. 200 g)	1 EL Petersilie

Für die Hackfleischbällchen das Brötchen im Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen, fein hacken, im Öl auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 glasig werden lassen. Mit dem Handrührgerät Hackfleisch mit gut ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken, mit nassen Händen walnußgroße Bällchen formen.

Frische Tomaten in kochendes Wasser tauchen, danach abziehen. Gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die Tomaten und 1 Tasse Instantbrühe zugießen, 3 - 4 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen.

Danach die frischen oder aufgetauten Erbsen zugeben, würzen, die Hackfleischbällchen darauf setzen, zugedeckt ca. 15 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 gar ziehen lassen. Abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Kopfsalat.

112 g Eiweiß, 83 g Fett, 127 g Kohlenhydrate, 7279 kJ, 1737 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

4.5 Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

1 Möhre	0.5 l Fleisch oder Gemüsebrühe
1 Petersilienwurzel	1 Bd. Bohnenkraut, ersatzweise Petersilie
1 Zwiebel	100 g Sahne
1 EL Butter	Salz
400 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch enthülst	weißer Pfeffer, frisch gemahlen

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

2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten.

3. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.
4. Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen.
5. 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.
6. Die Suppe in Teller füllen, mit dem Gemüse und der geschlagenen Sahne garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

870 kJ

4.6 Erbseneintopf mit Würstchen

500 g Schinkenknochen	1 Stange Porree (Lauch)
1 Zwiebel	100-150 g geräucherter durchwachsener Speck
1 EL Pfefferkörner	getrockneter Majoran
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
250 g gelbe Schälerbsen	4 Würstchen (z.B. Wiener Würstchen oder Bockwurst)
3 Kartoffeln	
2 Möhren	
2 Petersilienwurzeln	

Knochenwaschen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Beides mit Pfefferkörnern, Lorbeer und ca. 2 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Brühe dabei ab und zu abschäumen. Pfefferkörner und Lorbeer evtl. herausnehmen.

Inzwischen Erbsen abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln und Porree schälen bzw. putzen und waschen. Alles in kleine Stücke schneiden.

Vorbereitetes Gemüse, Kartoffeln, Erbsen, Speck und Majoran in die Brühe geben. Erneut aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden garen. Dabei ab und zu umrühren.

Knochen und Speck aus der Brühe heben. Suppe abschmecken. Speck in Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben. Würstchen darin erhitzen.

Dazu passt Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 3 Std.

Portion ca.: 810 kcal; E 43 g, F 51 g, KH 40 g

4.7 Erbsensuppe

500 g Erbsen, grüne, geschälte	6 Würstchen (à 100g)
1 l Wasser	1 Bd. glatte Petersilie
600 g Speck, durchw.	Salz
1 l Brühe (Instant)	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Bd. Suppengrün	1 TL Majoran, evtl. mehr
500 g Kartoffeln	

Erbsen über Nacht in 1 l Wasser einweichen.

Erbsen im Einweichwasser mit Speck und Brühe zum Kochen bringen und zugedeckt 1 Std. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 6 - 7 garen.

Inzwischen Suppengrün und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, nach 1 Std. zu den Erbsen geben. Weitere 30 Min. garen.

Speck aus der Suppe nehmen, Schwarte abschneiden. Speck würfeln.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Majoran und Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, unterrühren. Würstchen in Scheiben schneiden und mit dem Speck in der Suppe erwärmen.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Pro Portion: 989 kcal / 4138 kJ

4.8 Erbsensuppe

500 g getrocknete Erbsen (am Vortag einge- weicht),	2 EL Butter,
1 l Wasser,	Salz,
1 l Fleischbrühe,	Muskatnuss,
2 EL Mehl,	2 Eigelb,
	1/4 l Sahne

Die Erbsen mit dem Einweichwasser in kochendes Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Nach 10 Minuten die Hitze reduzieren und heißes Wasser nachgießen. Langsam weiter köcheln lassen. Wenn die Erbsen weich sind, pürieren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit kaltem Wasser bzw. verdünnter Fleischbrühe ablöschen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Aufkochen lassen und mit Eigelb und Sahne verfeinern. Das Erbsenpüree dazu geben und gut vermischen. Eventuell mit Fleischbrühe verdünnen.

4.9 Erbsensuppe

500 g ungeschälte Erbsen	500 g Schweinefleisch
2 l Wasser oder Brühe	(Rippchen, Bauch oder Eisbein)
1 Suppengrün	Speckschwarten

Salz	Basilikum
250 g geschälte Kartoffeln	Majoran

Erbsen am Abend vor der Zubereitung in 2 l Wasser einweichen.

Suppengrün putzen, waschen zerkleinern. Fleisch waschen. Erbsen im Einweichwasser mit Suppengrün, Fleisch, Speckschwarten und Salz ankochen, 50-80 Min. fortkochen. Kartoffeln in Stücke schneiden, zugeben, 10-15 Min. ankochen und 10 Min. in der Nachwärme fertig garen. Mit Gewürzen abschmecken und mit gerösteten Semmelbröckchen anrichten. Fleisch im Ganzen lassen oder klein geschnitten als Einlage in die Suppe geben.

Tipp: Geschälte Erbsen verwenden, dann entfällt das Einweichen.

Veränderung: Suppe passieren, dazu Fleischeinlage vorher herausnehmen und nach dem Passieren wieder in die Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.10 Erbsensuppe

1 Bd. Suppengrün	250 g geschälte grüne Erbsen
500 g Kartoffeln	6 Knackwürste (à 150 g)
500 g Kasselerhacken	1 Bd. Majoran

(beim Metzger vorbestellen)

Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. 2 l kochendes Wasser in den Schnellkochtopf gießen, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Erbsen dazugeben. Topf verschließen und erhitzen. Wenn die höchste Garstufe erreicht ist, die Hitze zurückschalten und alles 45 Minuten garen. Nach der Garzeit den Topf vom Herd ziehen. Sobald der Druck weg ist, den Topf öffnen, das Fleisch herausnehmen und die Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Die Würste in kochendes Wasser geben und bei milder Hitze heiß werden lassen, dann in Scheiben schneiden. Das Fleisch vom Knochen lösen und würfeln.

Mengenangabe: 6-8 Portionen:

4.11 Erbsensuppe

600 g getrocknete, grüne Erbsen	1 Bd. Blatt Petersilie
4 Mettendchen	1/2 TL Liebstöckel
etwas geräucherter Bacon	1/2 TL Majoran
2 Karotten	1 EL Senf
2 Lauchstangen	1 l Gemüsebrühe
1/4 Knollensellerie	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer

350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

Die getrockneten Erbsen einen Tag vorher einweichen. Die Lauchstangen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Knollensellerie, Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Liebstöckel, Majoran und Blatt Petersilie waschen und fein schneiden. Die Mettendchen in feine Scheiben schneiden. Die Erbsen mit dem Einweichwasser und der Brühe aufsetzen und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und in der Bouillon garen. Den Speck würfeln und anbraten. Alles zusammen mit dem Senf und den Kräutern einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

4.12 ERBSENSUPPE

1,2-11/2 l Bouillon	500-600 g Gnagi ('Wädli') (Eisbein)
200-250 g gelbe Erbsen	Schnittlauch, fein geschnitten
2 Beutel Suppengemüse, getrocknet	

Alle Zutaten miteinander aufkochen und 2 Stunden köcheln lassen (im Dampfkochtopf 25-30 Minuten).

Gnagi herausnehmen und in Würfel schneiden, die Suppe % Stunde weiterkochen lassen, wenn nötig etwas salzen. Gnagi begeben, erhitzen. Vor dem Servieren Schnittlauch darüberstreuen.

Tipp: In der letzten Stunde 2-3 Esslöffel Reis (Camolino) mitkochen. Anstelle der Suppengemüse 1-2 feingeschnittene Lauchstängel mitkochen. Sehr gut eignen sich Schweinswürstchen, Frankfurtern oder auch Saucissons, die jedoch erst in den letzten 15-30 Minuten mitgekocht werden. Als Abwechslung können Sie Brätkügeli direkt in der Suppe garkochen und servieren.

4.13 Erbsensuppe mit Brotwürfelchen

500 g getrockn. ungeschälte grüne Erbsen	2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln	4 Scheib. Toastbrot
2 Bd. Suppengrün	1-2 EL Öl
1 kg Kartoffeln	2-3 EL Butter
1 kg Kasseler-Nackten oder -Kotelett	2 feine Bratwürste (ca. 300 g)
1 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
1 1/2 l Brühe	etwas Zucker

Erbsen waschen und über Nacht in gut 11 kaltem Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen, vierteln. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Fleisch und Petersilie waschen.

Erbsen samt Einweichwasser, Brühe, Lorbeer, Zwiebeln, jeweils die Hälfte Kartoffeln, Gemüse und Petersilie aufkochen. Kasseler zugeben und zugedeckt ca. 2 1/2 Stunden köcheln. Kasseler nach ca. Wz Stunden herausnehmen.

Übrige Kartoffeln und Gemüse ca. 30 Minuten vor Garzeitende in die Suppe geben und mitgaren.

Toast würfeln. Öl erhitzen. Brätmasse aus der Haut als Klößchen hineindrücken. Ca. 3 Minuten braten. Butter im Bratfett erhitzen. Toast goldbraun rösten, herausnehmen.

Rest Petersilie fein hacken. Suppe abschmecken. Kasseler vom Knochen lösen und würfeln. Mit Klößchen in die Suppe geben. Croûtons und Petersilie darüber streuen.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Wartezeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 3 Std.

pro Portion ca.: 660 kcal / 2770 kJ; E 46 g, F 26 g, KH 55 g

4.14 Erbsensuppe mit Würstchen

1 mittelgroße Zwiebel	1 Bd. Petersilie
250 g grüne Schal-Erbsen	1 Pkg. (4 Stück; 200 g) kalorienreduzierte Würstchen
1 TL getrockneter Majoran	Salz, weißer Pfeffer
3 EL (30 g) Steinpilz-Hefe-Brühe (Instant)	evtl. Majoran z. Garnieren
1 Bd. Suppengrün	
250 g Kartoffeln	

Zwiebel schälen, vierteln, 1 1/2 l Wasser, Erbsen, Zwiebel und Majoran aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Dabei mehrmals umrühren.

Suppengrün und Kartoffeln putzen bzw. schälen, waschen und kleinschneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Würstchen in Scheiben schneiden.

Petersilie, bis auf 1 EL, in die Suppe rühren. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppengrün und Kartoffeln zufügen und weitere 10-15 Minuten köcheln. Dabei öfter umrühren. Würstchen in der Suppe erhitzen. Abschmecken und mit übriger Petersilie bestreuen. Mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 360 kcal / 1510 kJ; E 27 g, F 10 g, KH 39 g

4.15 Fischgratin mit grünen Erbsen

400 g Seelachsfilet	50 ml Gemüsebrühe (Instant)
Essig	100 ml Sahne
Salz	2 EL Mehl
Pfeffer	Salz
1 Msp. Muskat	Pfeffer
1 Msp. Paprika	einige Tropfen Zitronensaft
1 EL Butter oder Margarine	gehackte Kräuter
250 g Champignons	(Dill, Schnittlauch, Petersilie, Estragon)
250 g TK-Erbesen	2-3 EL geriebener Käse
100 ml Weißwein	

Fischfilet säubern, säuern und salzen, anschließend mit Pfeffer, Muskat und Paprika würzen, in eine gefettete Gratinform legen. Fett in einer Pfanne flüssig werden lassen, in Scheiben geschnittene Champignons auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Erbsen zufügen, mitdünsten, entstandene Flüssigkeit einkochen. Gemüse über den Fisch verteilen. Weißwein, Gemüsebrühe und Sahne auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4-5 aufkochen und 2-3 Min. im offenen Topf etwas einkochen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zur Flüssigkeit geben, 3-4 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 köcheln lassen. Danach abschmecken und Kräuter zugeben. Sauce über dem Gemüse verteilen, mit Käse bestreuen, im Backofen gratinieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln oder Reis.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

4.16 Gelberbsentopf

1 TL Margarine oder Butter	3/4 l Wasser
1 Zwiebel, gehackt	2 dl Weißwein
100 g Speckwürfeli	2 EL Tomatenpüree
1 -2 Lauchstängel, in Streifen	1 TL Salz
1 Sellerie, in Würfelchen	1 TL Majoran, getrocknet
250 g Gelberbsen	4 Paar Wienerli oder Schweinswürstchen

Die Zwiebeln und Speckwürfeli in der warmen Margarine oder Butter glasig dämpfen. Lauch und Sellerie kurz mitdämpfen, Gelberbsen und die weiteren Zutaten zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 50 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit begeben. Während der letzten 15 Minuten die Wienerli oder Schweinswürstchen zum Wärmen drauflegen. Tipp: Beachten Sie die Kochzeit auf dem Erbsenpaket.

4.17 Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse

400 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut,	wenig Pfeffer
300 g beiseite gestellt	500 g Gnocchi
1 1/2 dl Vollrahm	3 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1/2 EL Maizena	
1 TL Salz	15 Tranchen Fleischkäse (ca. 150 g)

Erbsli mit Rahm und Maizena fein pürieren, würzen. Gnocchi, beiseite gestellte Erbsli und Petersilie mit dem Erbslirahm mischen, in die vorbereitete Form geben.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit Fleischkäse locker belegen. Ca. 15 Min. fertig backen.

Hinweis: Wenn die Erbsli mit Rahm püriert werden, kann dieser ausflocken. Beim Backen bindet sich die Masse allerdings wieder und wird schön sämig.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 30 Min.

pro Person: 469 kcal / 1963 kJ; E 14 g, F 24 g, KH 50 g

4.18 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini

350 g Makkaroni	250 g Mozzarella
150 g Erbsen aus der Dose	100 ml trockener Weißwein
2 Zucchini	Basilikumblätter
10 EL Bechamelsoße	Olivenöl
2 EL Milch	Salz
2 EL geriebener Parmesan	Pfeffer

1. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Makkaroni darin al dente garen und abgießen. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. In einer Schüssel Bechamelsoße, Milch, Parmesan und einige zerpfückte Basilikumblätter verrühren. Mozzarella in Würfel schneiden und beiseite stellen.

3. Erbsen und Zucchinischeiben zu den Makkaroni geben. In einer beschichteten Pfanne einen Schuss Öl erhitzen und Makkaroni mit Gemüse hineingeben. Alles anbraten, mit Wein begießen und großzügig Pfeffer drübermahlen. Bechamelsoße über die Makkaroni geben und gut vermengen. Die Pasta in eine Auflaufform geben.

4. Mozzarellawürfel dazugeben und umrühren. Mit Parmesan bestreuen und 15 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche goldbraun ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

4.19 Hähncheneintopf mit gelben Erbsen

weißer Pfeffer	2 Lorbeerblätter
Salz	1 Bd. Suppengemüse
100 g Schlagsahne	1 Markenhähnchen
50 g Walnusskerne	(oder 800 - 1000 g Hähnchenklein, Hähnchenflügel oder
150 g Zucchini	Hähnchenrücken)
200 g getrocknete, geschälte gelbe Erbsen	
1 EL schwarze Pfefferkörner	

Hähnchen oder Hähnchenteile waschen und in einen großen Topf legen, mit kaltem Wasser bedecken. Suppengemüse putzen, waschen und grob zerteilen, mit Lorbeer und Pfefferkörnern in den Topf geben. Einmal aufkochen, dann Hitze reduzieren und Hähnchen halb zugedeckt bei milder Hitze etwa 1,5 Stunden nur leise köcheln lassen. Inzwischen die gelben Erbsen in einem Sieb kalt abbrausen, in einem Topf 1 cm breit mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, 30 - 45 Minuten (je nach Sorte und Alter) zugedeckt knapp garköcheln lassen. Hühnerbrühe abseihen, Hähnchenfleisch von Haut und Knochen befreien und beiseite legen. Brühe wieder aufkochen, vorgegarte Erbsen hineingeben und noch etwa 10 Minuten kochen lassen. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln, Walnusskerne hacken. Beides zusammen mit dem Hähnchenfleisch und der Schlagsahne zu den Erbsen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch kurz durchkochen. Beilage: Bauernbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

581 kcal / 0 kJ

4.20 Holländische Erbsensuppe - Erwtensoep

300 g getrocknete grüne Erbsen	100 g Sellerieknolle
2 Schweinsfüße	einige Zweige Selleriegrün
1 TL Salz	4 Kartoffeln
3 Stangen Lauch	200 g Fleischwurst

Erbsen 12 Stunden mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Die Schweinsfüße waschen, zu den Erbsen geben, so viel Wasser zugießen, daß alles von Wasser bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann 3 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kochen lassen. (Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 60 Min.) Lauch waschen, in Streifen schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und klein würfeln, Selleriegrün waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse unter die Suppe mischen und alles in weiteren 30 Min. (im Schnellkochtopf 10 Min.) garen. Die Kartoffelwürfel sollen fast zerfallen sein. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Wurst in die Suppe geben. Die Schweinsfüße aus der Suppe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und die heiße Wurst in Scheiben schneiden. Beides

gesondert zur Suppe reichen oder Fleisch und Wurst würfeln und unter die Suppe mischen.
144 g Eiweiß, 126 g Fett, 238 g Kohlenhydrate, 11478 kJ, 2740 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 220 Minuten

4.21 Kartoffelgratin

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	120 g geriebener Sbrinz
1/4 TL Muskat	300 g tiefgekühlte Erbsli
1 TL Salz	4 dl Vollmilch
wenig Pfeffer	

Kartoffeln ca. 2 mm dick in eine gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Litern hobeln, würzen, mischen.

Die Hälfte des Käses und die Erbsli darauf verteilen. Milch darübergießen, restlichen Käse darüberstreuen.

Ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: 10 Minuten (plus 45 Min. backen)

pro Person: 433 kcal / 1810 kJ; E 22 g, F 15 g, KH 52 g

4.22 Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen

500 g Erbsen	Butter für die Form
Salz	100 g Schmelzkäse
3 Zwiebeln	3 Eier
2 EL Butter	Pfeffer
1 kg Kartoffeln, mehlig kochend	Muskat
3/8 l Milch	3 EL Hartkäse, gerieben

Erbsen entschoten und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen (die Erbsen noch knackig sein). Zwiebeln kleinschneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Abgegossene Erbsen dazugeben und kurz in der Pfanne dünsten. Kartoffeln garen, pürieren, salzen und mit 1/8 l heißer Milch aufschlagen. Mit 1 EL Butter verfeinern. In einer gefetteten Auflaufform verteilen und glattstreichen. Darüber die Erbsen mit den Zwiebeln schichten. Restliche Milch erwärmen und den Schmelzkäse darin auflösen. Etwas erkalten lassen und die verquirlten Eier unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Eiermilch über die Erbsen gießen, mit geriebenem Hartkäse bestreuen und bei 180 °C ca. 30 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

687 kcal / 2872 kJ

4.23 Konfettigratin

200 g gelbe Erbsen	<i>Guss</i>
200 g grüne Erbsen, getrocknet	4 dl Milch
Wasser nach Bedarf	2 Eier, verklöpft
1 EL Margarine oder Butter	1 TL Salz
3 Zwiebeln, in 3-4 mm dicken Scheiben	1/2 TL Streuwürze
2 säuerliche Äpfel, geschält,	Pfeffer aus der Mühle
Kerngehäuse entfernt, in 3-4 mm dicken Scheiben	1 EL getrockneter Majoran

Die Erbsen mit Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt während 40 Minuten knapp weich köcheln, gelegentlich abschäumen. Abtropfen lassen.

Die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Apfelscheiben zugeben und ca. 5 Minuten mitdämpfen. Vom Feuer nehmen.

Die Hälfte der Erbsen in eine gefettete Gratinform verteilen, Zwiebeln und Äpfel daraufgeben, mit den restlichen Erbsen bedecken.

Für den Guss alle Zutaten verrühren, in die Gratinform gießen.

Gratinieren: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

4.24 Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini

<i>Für den Teig</i>	200 g Zucchini
300 g Mehl	150 geriebener Emmentaler
150 g Butter	150 g geriebener Parmesan
1/2 Glas Milch	1 EL Olivenöl
1 Ei	25 g Butter
1 Prise Salz	1/2 Möhre
Für die Füllung:	1 Stange Sellerie
300 g Makkaroni	1/2 Zwiebel
200 g Rinderhack	Salz
400 g geschälte Tomaten	Pfeffer
150 g tiefgekühlte Erbsen	

1. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken und die zerstückelte Butter, das Ei und eine Prise Salz hineingeben. Kneten bis ein glatter Teig entsteht. Wenn nötig, etwas Milch zugeben. Eine Kugel formen, in Folie einwickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel, Möhre und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten klein schneiden. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und das Fleisch anbraten, Gemüse und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen. Zucchini in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Zucchini und Erbsen zugeben und weitere zehn Minuten garen.
4. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Makkaroni al dente kochen. Abgießen, in eine Terrine geben und mit der Fleischsoße vermischen.
5. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in eine größere und eine kleinere Portion teilen. Mit einem leicht bemehlten Nudelholz dünn in zwei Teigplatten ausrollen.
6. Eine Auflaufform mit hohem Rand einfetten und bis über den Rand mit der größeren Teigscheibe auslegen. Die Makkaroni draufgeben, mit Parmesan und Emmentaler überstreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
7. Mit der kleineren Teigplatte bedecken und die Ränder gut zusammendrücken. Mit Teigresten Verzierungen formen und die Pastete dekorieren. Den Teigdeckel mehrmals einstechen, damit Dampf während der Garzeit entweichen kann.
8. Oberfläche mit geschlagenem Eidotter bepinseln. In den Ofen geben und in 45 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 40 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 1 Stunde

4.25 Pikanter Erbseneintopf

2 Zwiebeln	4 Kochwürste
3 Stauden Bleichsellerie	1 Bd. Majoran
4 Möhren	250 g Schmand
1 EL Öl	Salz
400 g TK-Erbsen	grüner Pfeffer
1 l Gemüsebrühe (Instant)	

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen. Möhren schälen, abbrausen und wie den Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln in einem großen Topf im Öl anschwitzen. Sellerie, Möhren und Erbsen zufügen und 5 Min. dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 30 Min. köcheln lassen.

Kochwürste in wenig Wasser garen, herausnehmen und in Scheiben teilen. Den Majoran abbrausen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen.

Wurstscheiben zusammen mit dem Schmand in den Erbseneintopf rühren. Mit Salz und grünem Pfeffer pikant würzen. 5 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 510 kcal

4.26 Schnüsch

250 g Möhren

250 g Kohlrabi

250 g neue Kartoffeln

250 g Brechbohnen

250 g frische Erbsen

3/4 l Wasser

Salz

100 g Butter

100 g Mehl

1 l Milch

Pfeffer

Zucker

1 Bd. Petersilie

Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln waschen, putzen und würfeln. Die Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden und einmal durchbrechen. Die Erbsen auspalen und waschen. Das Gemüse in der angegebenen Wassermenge mit Salz kochen.

Fett in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und unter Rühren die Milch dazugeben. Alles aufkochen lassen und noch etwas Gemüsewasser zugeben.

Das Gemüse abtropfen lassen und unter die Mehlschwitze heben. Zuletzt die gehackte Petersilie überstreuen.

Beilage: Holsteiner Katenschinken

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Knuspriger Fisch süß-sauer

500 g küchenfertiger Seefisch (Meerbrasse)	2 EL Reiswein
Salz	1 EL Tomatenmark
Fünf-Gewürz-Pulver	2 EL Ketchup
1 Zwiebel	2 EL Essig
2 Knoblauchzehen	2 EL Zucker
1 daumengroßes Stück Ingwer	60 g Speisestärke
1 Möhre	0.5 l Pflanzenöl neutrales
50 g Erbsen tiefgefrorene	1 Ei
3 EL Sojasauce	

1. Den Fisch auf beiden Seiten mit einem Messer kreuz und quer leicht einritzen. Innen und außen mit Salz und Fünf- Gewürz-Pulver einreiben.
2. Die Zwiebel schälen, vierteln, in Scheiben schneiden, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhre schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erbsen brühen, abtropfen lassen.
3. Die Sojasauce, den Reiswein, das Tomatenmark, das Ketchup, den Essig, den Zucker und 200 ml Wasser verrühren. Etwa 1 El. Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren.
4. Das Öl im Wok erhitzen. Das Ei verquirlen, den Fisch im Ei, dann in Speisestärke wenden. Im heißen Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten backen. Gut abtropfen lassen, warm stellen.
5. Das Öl bis auf 1 El. abgießen. Den Wok wieder erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Möhre und die Erbsen darin etwa 2 Minuten unter Rühren braten.
6. Die Saucenmischung angießen, aufkochen, mit Speisestärke binden. Abschmecken, über den Fisch träufeln.

Dazu Reis servieren, als Getränk Bier.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2700 kJ

5.2 Paella Valenciana

600 g Reis	Stücken
1 kg Hühner- und Kaninchenfleisch	1 groß. Zwiebel, in kleine Würfel
6 EL Olivenöl	1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
200 g Tintenfisch, gesäubert in kleinen	3 Tomaten, entkernt und gehackt

4 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
Safran	200 g Miesmuscheln, gekocht
200 g Erbsen	20 gekochte Garnelen
100 g grüne Bohnen	Petersilie zum Garnieren

In einer großen Pfanne die Hühner- und Kaninchenfleischstücke in 2 EL Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Nach ca. 10 Minuten die Tintenfischstücke dazugeben und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. In einer Paella-Pfanne oder einer großen Bratpfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Zwiebeln andünsten, die Tomaten und den Knoblauch mit dazu geben, dann den Reis mit anbraten. Den Safran dazugeben. 600 ml kochendes Wasser bzw. Muschelbrühe dazugießen. Lorbeerblätter, Bohnen und Erbsen dazugeben und ca. 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geöffnete Muscheln und Garnelen dekorativ darauf verteilen und in den auf ca. 180°C vorgeheizten Ofen geben. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu: ein trockener, ehrlicher Rotwein

Mengenangabe: 8-10 Portionen

5.3 Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-Makkaroni

2 Schalotten	Salz, Pfeffer
200 g kleine Makkaroni (ersatzweise eine andere kleine Nudelsorte)	6 Scheib. Parma-Schinken
4 EL Olivenöl	8 Salbeiblätter
50 ml Weißwein	200 g TK-Erbsen
300 ml Gemüsebrühe (Instant)	30 g ger. Parmesan
2 Seeteufelfilets (à 300 g; küchenfertig)	50 g Butter

Schalotten abziehen, würfeln, mit den Nudeln in 2 EL heißem Öl andünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe angießen. Nudeln bei kleiner Hitze in ca. 12 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Inzwischen Fischfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Je 3 Scheiben Schinken leicht überlappend nebeneinander legen. Salbei darauf verteilen, Filets darin einwickeln, im restlichen Öl rundum anbraten. Im Ofen bei 150 Grad in weiteren 10 Minuten garen. Erbsen in kochendem Salzwasser in etwa 1 Minute garen, abgießen, zu den heißen Nudeln geben. Ragout mit Parmesan und Butter verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets in Scheiben teilen, mit Erbsen-Makkaroni servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.4 Seezunge auf Erbsenpüree

550 g Erbsen	140 g gesalzene Butter, ca.
1 klein. Zucchini (geputzt)	250 ml Milch
150 g Zuckerschoten (geputzt)	8 Seezungenfilets
4 klein. Lauchstangen (geputzt)	1 Bd. Minze (gehackt)
8 grüne Spargelspitzen	Salz
4 Möhren (geschält)	Kräuter zum Garnieren
4 klein. Artischocken (geputzt)	etwas Extra natives Olivenöl zum Beträufeln

400 g Erbsen in Salzwasser kochen, abtropfen lassen, pürieren. Zucchini schräg in Scheiben teilen, in 1 EL Butter andünsten. Die Hälfte der Zuckerschoten mit Lauch und Spargel in Salzwasser bissfest garen. Möhren und Artischocken mit 20 g Butter in 1 l Wasser bissfest kochen. Gemüse abgießen, Brühe auffangen.

Für die Sauce übrige Erbsen mit übrigen Zuckerschoten in 250 ml der Gemüsekochbrühe 5 Minuten kochen. Milch zugeben, weitere 5 Minuten kochen. Sauce pürieren, abschmecken, warm stellen.

Fischfilets abbrausen, aufeinander legen und mit 20 g Butter in Frischhaltefolie wickeln. 5 Minuten im Dampf garen und ruhen lassen.

Erbsenpüree mit übriger Butter und Minze erwärmen, auf Teller geben. Fisch und Gemüse darauf legen. Sauce angießen. Mit Kräutern garnieren, Olivenöl überträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Honig-Mettwurst-Sticks mit erntefrischen Erbsen und Stampfkartoffeln

100 g frische Erbsen	1 EL Fenchelsamen
1 Zwiebel	4 groß. Kartoffeln, mehlig kochend
1 EL Rauchöl	3 EL natives Olivenöl
4 Mett-Enden, geräuchert	Salz, Pfeffer
2 EL Honig	

Die Mettwürste einstechen und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Dann auf kleine Spieße schieben und mit dem Honig und den Fenchelsamen bestreichen und im Ofen bei 100°C etwa zehn Minuten trocknen. Die Erbsen aus den Schoten brechen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann die gewürfelte Zwiebel in dem Rauchöl anschwitzen und die Erbsen dazugeben, leicht zerdrücken. Das Erbsenpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schälen und kochen Sie die Kartoffeln. Und stampfen Sie sie noch warm mit Olivenöl zu Püree. Mit Salz abschmecken.

Anrichten: Das knallgrüne Püree in der Mitte anrichten und drei Nocken Stampfkartoffeln daneben setzen. Die Mettwurststicks auf das Erbsenpüree legen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut

10 ml Rotwein	1 Zwiebel
1 Prise Zucker	1 Bd. Suppengrün
1/2 l Fleischbrühe oder Weißwein	1 l Wasser
Wacholderbeeren	400 g getrocknete grüne und gelbe Erbsen
Kümmel	Salz, Pfeffer
750 g Sauerkraut	3 EL Mehl
10 g Schmalz	1 Zwiebel
1 klein. Zwiebel	1 kg Kasseler, im Stück, ausgelöst
30 g Butter	

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kasseler auf den Rost der Fettfangpfanne setzen, ca. 45 Minuten braten. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugießen, das Fleisch mit dem Bratensatz begießen. 25 Minuten vor Ende der Garzeit eine geviertelte Zwiebel dazugeben. Braten herausnehmen. Den Bratensatz mit heißem Wasser loskochen und mit dem Rotwein verfeinern. Die Sauce mit angerührtem Mehl binden, abschmecken. Die grünen und gelben Erbsen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Das Suppengrün putzen, kleinschneiden, die Zwiebel kleinhacken und alles zu den Erbsen geben. Das Ganze in ca. 1-1,5 Stunden im Einweichwasser weichkochen. Die gegarten Erbsen mit dem Suppengrün und der Zwiebel durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixer pürieren. Butter in der Pfanne erhitzen, das Erbspüree dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Sauerkraut die Zwiebel kleinschneiden, in heißem Schmalz andünsten, Sauerkraut, Kümmel, Wacholderbeeren, Fleischbrühe oder Weißwein hinzugeben, mit Salz und Zucker abschmecken, ca. 1-1,5 Stunden gardünsten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.3 Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry

2 Frühlingszwiebeln	1 EL Butter
1 Chilischote, rot	1 EL Currypulver, mild
1 cm Ingwer (frisch)	1 dl Gemüsebouillon, ersatzweise Hühner-
1 Lammrückenfilet, groß, 200-250 g schwer	bouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	1 Dos. Pelatitomaten, gehackt, (220 g)
1 EL Bratbutter	250 g Erbsen (tiefgefroren)
0.5 dl Noilly Prat, ersatzweise trockener	0.5 Bd. Basilikum
Sherry	

Die Vorbereitung: Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Frühlingszwiebeln rüsten, dann mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und mit einer feinen Raffel reiben.

Die Zubereitung: Das Lammrückenfilet beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiß erhitzen. Das Lammrückenfilet hineingeben, nach 20 Sekunden die Hitze um etwa ein Viertel reduzieren und je nach Dicke des Stückes auf jeder Seite nur gerade 2-2 1/2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder Sherry auflösen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Siebchen in ein Schüsselchen gießen und beiseitestellen. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebel, Chilischote und Ingwer auf mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten. Dann das Currypulver darüberstäuben und mitdünsten, bis es gut riecht. Den aufgelösten Bratensatz, die Bouillon und die Pelatitomaten beifügen und aufkochen. Die Erbsen hineingeben und ungedeckt auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten leicht kochen lassen; die Sauce soll dabei leicht eindicken. Inzwischen die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und mittelfein hacken. Unmittelbar vor dem Servieren das Basilikum zum Erbsen-Curry geben und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammrückenfilet schräg in Tranchen schneiden und auf dem Erbsen-Curry anrichten. Als Beilage passen Trockenreis oder gebratene kleine, neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 2 Personen

Vorbereiten: etwa 10 Minuten**Zubereiten:** etwa 30 Minuten**Pro Portion:** 385 kcal / 1612 kJ; E 27 g, F 18 g, KH 21 g

6.4 Lightbein mit Erbspüree

5 EL Weißweinessig	2 Schalotten, geschält und in Ringe geschnitten
20 weiße Pfefferkörner	50 g Butter
2 Pimentkörner	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Wacholderbeeren	Zucker
1 TL Kümmel	10 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Lorbeerblatt	1 EL Senf
2 Nelken	1 Zwiebel
1 Bd. Minze	2 gepökelte Vordereisbeine à ca. 800 g
500 g tiefgekühlte, grüne Erbsen (aufgetaut oder in Salzwasser weich gegart)	

Die Vordereisbeine in kaltem Wasser aufkochen, abschäumen, die Gewürze und 2 EL Weißweinessig dazugeben und 1 1/2 -2 Stunden köcheln lassen. Die Eisbeine im Sud etwas auskühlen lassen, Knochen und Fett entfernen und das gekochte Fleisch in die natürlichen Segmente zerteilen. Aus Senf, dem restlichen Essig, etwas Brühe vom Eisbein, kaltgepresstem Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die Fleischstücke darin warmlegen. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Erbsen auftauen oder in Salzwasser weich garen. Butter in einem Topf leicht bräunen, die Schalotten anschwitzen, die Erbsen zugeben, zuckern, salzen und pfeffern. Die Minze grob schneiden und zugeben. Die Erbsen in 5-10 Minuten weich dünsten und in der Küchenmaschine pürieren. Eventuell nachschmecken und mit dem Eisbein anrichten. Tipp: Das Erbspüree wird besonders cremig, wenn Sie beim Mixen noch etwas Butter zufügen. Auf das Erbspüree können Sie noch gebratene oder frittierte Zwiebeln geben.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

6.5 Löffelerbsen mit Lammspieß

1 Stk. Knollensellerie	1 Zwiebel
1 Stange Lauch	2 groß. Kartoffeln
2 EL Schmalz	1 Petersilienwurzel
2 Möhren	1 Lorbeerblatt
1 Bd. Petersilie	1 Scheib. Speck (durchwachsen/ fingerdick)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 klein. Bund Majoran
100 g Räucherspeck (durchwachsen)	400 g Erbsen (gelbe, halbierte)

Die halbierten Erbsen in einem Sieb abspülen und in etwa 2 l kaltem Wasser über Nacht einweichen. Das Einweichwasser weggießen und die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufsetzen. Mit der Speckscheibe, Majoran und dem Lorbeerblatt kochen bringen. Etwa 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. (Bitte vorsichtig: Erbsen brennen leicht an, deshalb öfter umrühren!) Mohrrüben, Sellerie, Petersilienwurzel und Porree putzen und waschen. Die großen Kartoffeln waschen und schälen, die Zwiebel schälen. Nun alles in Würfel schneiden. Den Räucherspeck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen und darin den Speck ausbraten. Das kleingewürfelte Gemüse mit den Kartoffeln und der Zwiebel dazugeben und im Speckfett andünsten. Wenn die Erbsen fast weich sind, die Mischung aus der Pfanne dazugeben und noch etwa 20 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und über die Erbsensuppe streuen. Tipp: Zur Erbsensuppe gehören klassisch 'Schrippen'. Ebenfalls passen kurzgebratene Spieße mit Lammleber, Würfeln von Lammkeule und Weißbrotstücken dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

6.6 Tafelspitz mit Käsekruste und Erbsensoufflé

1 kg Tafelspitz	2 Eigelb
1 Möhre	1/2 Bd. Majoran, gehackt
1 Zwiebel	50 g Semmelbrösel
1 Stange Lauch (klein)	300 g TK Erbsen
2 l Salzwasser	50 g Sahne
1 Zweig Thymian	1 EL Mehl
1 Zweig Petersilie	2 Eigelb
3 Wacholderbeeren	Pfeffer, Salz
1 Lorbeerblatt	2 Eiweiß
300 g Schafskäse	1 EL Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt	

Möhre, Zwiebel und Lauch putzen und in Stücke schneiden. Salzwasser mit den Gemüsen und Gewürzen zum Kochen bringen, Tafelspitz hineingeben und ca. 2 Stunden garköcheln lassen. Tafelspitz aus der Brühe nehmen, warm stellen. Schafskäse zerdrücken und mit Schalottenwürfeln, Eigelb, Majoran und Semmelbröseln zu einer Farce verkneten. Die Käsefarce auf das Fleisch streichen, fest andrücken und unter dem Grill goldgelb gratinieren. Die aufgetauten Erbsen im Mixer mit Sahne pürieren, das Mehl mit dem Eigelb verquirlen und unter das Püree rühren, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter das Püree ziehen. Souffléförmchen gut buttern, das Erbspüree einfüllen. Im Wasserbad bei 200 - 220°C heißem Ofen ca. 20 bis 25 Minuten garen. Zum Servieren auf den Teller stürzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 180

7 Geflügelgerichte

7.1 Gebratenes Huhn

5 Morcheln getrocknete chinesische	1 Paprikaschote rote
500 g Hühnerbrustfilet	150 g Erbsen tiefgefrorene
Salz	0.5 l Pflanzenöl neutrales
2 TL Sojasauce helle	1 Eiweiß
2 EL Reiswein	3 EL Speisestärke
3 Frühlingszwiebeln	50 g Cashewkerne, ungesalzen
1 daumengroßes Stück Ingwer	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Chilischote rote	2 TL Austernsauce
10 Strohpilze (aus der Dose)	

1. Die Morcheln etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Das Hühnerfleisch klein würfeln, mit Salz, der Sojasauce und dem Reiswein etwa 15 Minuten marinieren.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen, die Chilischote waschen und putzen, beides sehr fein hacken. Die Strohpilze halbieren. Die Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Die Erbsen kurz blanchieren, abtropfen lassen. Die Morcheln abtropfen lassen, von holzigen Stellen befreien und in Stücke schneiden.

3. Das Eiweiß leicht aufschlagen. Die Fleischstücke darunter rühren, portionsweise in der Stärke wenden. Das Öl im Wok erhitzen. Die Fleischstücke darin etwa 3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Bis auf 2 El. das Öl aus dem Wok abgießen. Den Wok wieder erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Leicht salzen. Alle vorbereiteten Zutaten und die Cashewkerne (nicht das Fleisch) dazugeben, etwa 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Austernsauce abschmecken. Das Fleisch noch kurz unter Rühren mitbraten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1700 kJ

7.2 Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten

6 Morcheln getrocknete chinesische	1 Ente (etwa 1,5 kg)
6 Tongupilze getrocknete	Salz
50 g getrocknete Lilienknospen (Goldene Nadeln)	1 daumengroßes Stück Ingwer
	1 unbeh. Orange, abger. Schale

0.25 TL Fünf-Gewürz-Pulver	100 g Erbsen tiefgefrorene
0.25 TL Pfeffer	2 EL Pflanzenöl neutrales
1 EL Hoisinsauce	5 Datteln getrocknete chinesische
2 EL Sojasauce helle	5 Pflaumen getrocknete
50 g Lotussamen (aus der Dose)	1 TL Speisestärke
50 g Cashewkerne, ungesalzen	1 TL Reiswein

1. Die Morcheln, die Tongupilze und die Lilienknospen waschen und getrennt in warmem Wasser einweichen.
2. Die Ente säubern, kurz waschen und trockentupfen. Längs halbieren, den Hals, die Flügel und die Keulen abschneiden, den Rumpf zerteilen. Alles in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salzen, aufkochen, etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Ententeile anschließend herausheben und abtrocknen.
3. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Orangenschale, dem Fünf-Gewürz-Pulver, 1/4 Tl. Salz, dem Pfeffer, der Hoisinsauce und 1 Tl. Sojasauce verrühren, die Ententeile damit gut einreiben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Lotussamen abtropfen lassen, mit den Cashewkernen mischen. Die Erbsen mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen, dazugeben.
5. Die Morcheln gründlich waschen, von holzigen Stellen befreien, entstielen. Die Tongupilze entstielen, die Hüte ausdrücken, das Einweichwasser beiseite stellen. Die Pilze klein schneiden.
6. Die Lilienknospen entstielen, quer halbieren, aus jeder Nadel einen Knoten machen.
7. Mit einem Messer möglichst viel Marinade von den Ententeilen abschaben und beiseite stellen. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Ententeile darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Pilze, die Lilienknospen und die Erbsenmischung dazugeben, 2 Minuten garen. Das Einweichwasser der Tongupilze und die abgeschabte Marinade einrühren. Den Wok zudecken, alles bei milder Hitze etwa 15 Minuten schmoren.
8. Die Ententeile wenden. Die Datteln und die Pflaumen entsteinen, halbieren und in den Wok geben. Zugedeckt noch etwa 15 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart wird. Vom Herd nehmen.
9. Die Ententeile in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer Platte mit den übrigen Zutaten aus dem Wok anrichten.
10. Den Wok wieder erhitzen. Die Brühe der Ententeile durch ein Sieb gießen, 200 ml davon in den Wok gießen. Die restliche Sojasauce unterrühren. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden. Mit dem Reiswein, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Ententeile träufeln und sofort servieren.
Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

4800 kJ

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Erbse

Form, Farbe und Geschmack: Hartschalige, länglichbreite, grüne Hülsen, die mit kugeligen und essbaren Samen gefüllt sind. Sie schmecken je nach Sorten, Reifezeit und Verwendung von zartsüß bis trocken-mehlig.

In den Sommer- und Herbstmonaten zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / ca. 87 Kalorien / 365 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Pülen Sie die Erbsen aus den Schoten und kochen Sie sie nach dem Waschen mit etwas Salz, Zitronensaft und wenig Wasser. Als Mischgemüse mit Karotten und Spargel, oder allein, sind Erbsen ein vielseitiges Feingemüse zu den verschiedensten Fleischgerichten. Erbsenpüree oder Erbsensuppe lassen sich schmackhaft zubereiten.

Das sollten Sie wissen: Erbsen eignen sich zum Tiefgefrieren, sollten aber vorher kurz blanchiert werden. Siehe auch Zuckererbsen.

Das sollten Sie probieren: Frisches Erbsenpüree mit Blutwurst: Etwa 1,2 kg Erbsen pülen, waschen und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Absieben und mit dem Pürierstab oder mit dem Mixer pürieren, wieder in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Etwa 100 g frische Butter unterrühren, warm halten. 4 Zwiebeln in Scheiben schneiden, in Ringe zerteilen und leicht mehlen. In Fett knusprig braten, aufs Püree geben. 500 g hart geräucherte Blutwurst in Scheiben schneiden, in Fett braten und zum Schluss darauf geben. Dazu: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

8.2 Erbsen

Gelbe und grüne Erbsen kennen viele nur in Form von Fertigsuppen, und in der Tat sind diese leicht verkochenden Erbsen ideal für herzhaftere Suppen und Pürees. Die grünen schmecken etwas kräftiger als die gelben, beide haben ein leicht süßliches Aroma und sind sehr sättigend. Kein Wunder, denn ihr Nährwert ist rund dreimal höher als der von Gartenerbsen; mit 23 % Eiweiß sind sie auch bei Vegetariern beliebt. Gelb- und Grünerbsen sind so genannte Trockenerbsen, nahe Verwandte der Gartenerbsen, die jedoch beim Trocknen gräulich und schrumpelig würden. Diese Erbsensorten dagegen kann der Bauer ernten, wenn die Pflanzen gelb sind und das Wasser in den Hülsen verdunstet ist, die Samen werden nun aus den strohigen Fruchthülsen gedroschen, von Steinchen und Erde befreit und mit Warmluftgebläsen getrocknet. Zu diesem Zeitpunkt haben die Trockenerbsen eine so harte und unverdauliche Haut entwickelt, dass sie erst durch Schälen und Abschleifen zum Kochen verwendbar werden. Das Polieren macht die Oberfläche glatt glänzend und die Erbsen haltbarer. Gelbe und grüne Erbsen sind das ganze Jahr hindurch erhältlich. Luftig, dunkel und trocken aufbewahrt, eignen sie sich für den Vorrat, sie sind

jedoch nicht unbegrenzt haltbar, weil ihre Quellfähigkeit langsam abnimmt. Beim Schälen zersplitterte Erbsen kommen als Spalt- oder Splittererbsen in den Handel - sie sind den ganzen Erbsen in der Qualität ebenbürtig und haben auch dieselbe Kochzeit. Diese variiert mit dem Alter der Trockenerbsen zwischen 40 und 60 Minuten, bei sehr alten Erbsen sogar noch mehr. Wie bei allen Hülsenfrüchten verkürzt das Einweichen die Kochzeit, in Gegenden mit sehr kalkhaltigem Wasser kocht man das Wasser zum Einweichen mit Vorteil ab.

8.3 Grüne Ranken aus dem Gemüsegarten

Als eine der ältesten Nutzpflanzen und eines der ersten Kulturgemüse überhaupt bietet uns die Erbse mehr als nur einen 'grünen Farbtupfer' in der Paella oder dem Krabbencocktail. Die ursprünglich von einer Wildform aus dem östlichen Mittelmeerraum und Vorder- bzw. Mittelasien abstammende Wickelranke gehört zu der großen Familie der Leguminosen, der Hülsenfrüchtler. Genaugenommen sind Erbsen in einer Schote sitzende Samen dieser einjährigen Pflanze. Die größten Anbauflächen findet man in Europa, den USA und Indien. In Deutschland konzentriert sich der Freilandanbau hauptsächlich auf den nördlichen Raum. Lediglich fünf Prozent der Ernte sind für den Frischmarkt bestimmt, der größte Teil gelangt in die Lebensmittelindustrie und wird für Konserven oder Tiefkühlprodukte verwendet.

Mark-, Schal- und Zuckererbsen

Die vorwiegend als Frischgemüse verwendeten süßen Markerbsen besitzen große, runzelige Samen, die beim Einfrieren weder ihr zartes Aroma noch ihren Nährwert einbüßen. So bieten sie selbst dem verwöhnten Gaumen dank der Tiefkühltruhe auch außerhalb der kurzen Erbsensaison von Juni bis August eine Möglichkeit zum Schlemmen. Schal- oder Palerbsen lassen sich äußerlich nicht von ihren süßeren Verwandten unterscheiden. Die hartschaligen Hülsen mit den meist glatten, runden Erbsen werden geerntet, wenn die Samen entweder noch klein und zart sind wie bei den Markerbsen, oder als Trockenerbsen, die dann vollständig an der Pflanze ausgereift sind. Mit zunehmender Reife wandelt sich der enthaltene Zucker in Stärke um. Der Nährwert erhöht sich, aber gleichzeitig entwickeln sie einen leicht mehligem Geschmack. Die Farbpalette bei Trockenerbsen reicht von Weiß über Gelb bis hin zu Grau. Die unverdauliche Samenschale wird abgeschält und die stumpfe Oberfläche poliert. Dabei kann es passieren, daß manche Erbsen in zwei Keimblätter zerfallen. Der Handel bietet die Hälften preiswerter an. Die sogenannte 'Kaiserschote' unter den Erbsen ist die Zuckerbse. Die fleischigen Erbsenhülsen werden im unreifen Zustand geerntet und sollten möglichst schnell verspeist werden, damit der hohe Zuckergehalt nicht verlorengelht. Denn auch nach der Ernte wird weiterhin Zucker in Stärke umgewandelt, und der lieblich-süße Geschmack vergeht. Da bei dieser Sorte die ungenießbare Pergamentschicht an der Innenseite der Hülse fehlt, kann die ganze Schote gegessen werden, 'mange tout', wie der Franzose die Zuckererbsen deshalb auch passend betitelt.

Beim Einkauf sollte man berücksichtigen, daß von 1 kg frischen Erbsenschoten nach dem Palen nur rund 300 g Erbsen (zwei Portionen) übrigbleiben.

Zuckerschoten entfädeln Zuckerschoten besitzen zwei harte Fäden. Man entfernt sie von

der Spitze, dem Stielansatz her, immer den Krümmungslinien entgegengesetzt.

Erbsen auspalen Um ein Pfund Erbsenschoten auszupalen, brauchen Sie gut 10 Minuten. Sie Öffnen die Schoten durch Druck auf die Naht und drücken mit dem Daumen die Erbsen heraus.

100 g Erbsen enthalten: 27 mg Vitamin C 0,35 mg Vitamin B1 0,14 mg Vitamin B2 1,9 mg Eisen 331 kJ 79 kcal

8.4 Hülsenfrüchte

Die Familie der Hülsenfrüchte ist groß und weit verzweigt, denn die Samen der Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen (und auch der Erdnüsse) wachsen in Hülsen, darum heißen sie eben Hülsenfrüchte. Sie zählen zu den ältesten Nahrungsmitteln. Sie sind preiswert und nahrhaft.

Brasil-Bohnen oder schwarze Bohnen: länglich, glänzend, zart, leicht süß (Hauptnahrung in Südamerika).

Flageolet-Bohnen: hellgrün, nierenförmig, delikates Aroma. In Frankreich zu Lammfleisch und Cassoulet.

Kidney-Bohnen (auch Indianerbohnen): dunkelrot-kastanienbraun, süßlich. Für Chili con carne.

Borlotti-Bohnen: rot gesprenkelt, herzhaft im Geschmack. Für Eintöpfe (Minestra!), Salate, Suppeneinlagen.

Soisson-Bohnen: weiß, groß und flach. Für Schmorgerichte, Eintöpfe.

Weißer Bohnen (auch Perlbohnen): klein, rundlich. Hauptsächlich für Cassoulet.

Erbsen grün, ganze oder halbe.

Erbsen gelb, ganze oder halbe. Hauptsächlich für Suppen und Pürees.

Kichererbsen: ähneln kleinen Haselnüssen, Geschmack erinnert etwas an Nüsse. Oft für orientalische Gerichte.

Rote Linsen (auch ägyptische Linsen).

Grüne Linsen (gelten als bessere Qualität). Puy-Linsen, grün gesprenkelt, gelten als beste Sorte. Verwendung aller Linsensorten für Eintöpfe, Suppen, Beilagen, Salate.

Punkte Kochkünste stellen sie keine großen Probleme. Vermutlich sind die Hülsenfrüchte darum in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten, weil man sie lange kochen und vorher erst noch einweichen muss. Das ist aber bloß eine Frage der Planung - man kann ja Hülsenfrüchte für mehrere Mahlzeiten zusammen kochen; z.B. ein schmackhaftes Eintopfgericht, aus einem Teil machen Sie einen schönen Salat, weitere Portionen können tiefgekühlt werden.

Erfreulich ist, dass speziell die Jungen mehr und mehr Geschmack an den Hülsenfrüchten finden. Vielleicht suchen sie die einfache Küche als Alternative zur zelebrierten Kochkunst? Die Eiweiß-Zusammensetzung der Hülsenfrüchte ist gegenüber anderen Gemüsen besonders wertvoll. Um eine optimale Eiweißkombination zu erhalten, ist es von Vorteil, Hülsenfrüchte mit tierischem Eiweiß aus Milchprodukten, z. B. Käse, Hüttenkäse oder Quark, zu kombinieren 100 g essbarer Anteil enthalten in % Name Eiweiß Fett Kohlenhydrate Wasser kJ kcal Erbsen 24,2 1,0 62,7 5,3 1457 347 Kichererbsen 19,8 3,4 59,0

11,0 1448 346 Bohnen 21,3 1,6 61,6 11,6 1415 338 Linsen 24,7 1,1 60,1 11,1 1423 340 Sojabohnen 34,1 17,7 33,5 10,0 1687 403 Lagerung der Hülsenfrüchte Trocken, dunkel, luftig aufbewahren (durch Lichteinfluss verändern Hülsenfrüchte die Farbe, was jedoch auf Geschmack und Kochfähigkeit keinen Einfluss hat). Lagerfähig bis zu 1 Jahr, nachher verlieren sie ihre Quellfähigkeit und bleiben auch nach langem Kochen hart.

Vorbereitung der Hülsenfrüchte Alle Hülsenfrüchte außer den Linsen und geschälten Erbsen sollten 6 Stunden, am besten über Nacht, eingeweicht werden.

Kochen der Hülsenfrüchte Kochzeit je nach Qualität 1-3 Stunden. Im Dampfkochtopf verkürzt sich die Kochzeit auf $\sqrt{3}$ bis $1/5$. Im Dampfkochtopf zuerst aufkochen, Schaum abschöpfen und dann erst schließen. Erst kurz vor dem Anrichten salzen; Salzen verlängert die Kochzeit.

Tiefkühlen von Hülsenfrüchten Wie bereits gesagt, lassen sich fertig gekochte Hülsenfrüchte und daraus gekochte Gerichte ausgezeichnet tiefkühlen. Das heißt also, dass sich die relativ lange Vorbereitung bezahlt macht: 1 mal kochen, mehrere Male essen.

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-Curry

3 EL Öl oder eingesottene Butter	1 Msp. Zimt
2 Zwiebeln, gehackt	1 Msp. Nelkenpulver
4 Knoblauchzehen, gehackt	500 g Tomaten, in 1-2 cm großen Würfeln
1 EL frische Ingwerwurzel, fein gehackt, oder 1 TL Ingwerpulver	500 g tiefgekühlte Erbsen
2 TL Salz	4 mittl. Kartoffeln, geschält, in 1-2 cm großen Würfeln
1/2 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)	1 Bd. Korianderkraut oder Petersilie, ge- hackt
1 Msp. Cayennepfeffer	1 1/2 dl Wasser, ca.
1 TL Kreuzkümmelpulver	
1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

In einer weiten Pfanne Öl oder eingesottene Butter warm werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen. Salz, Gewürze und Tomaten zugeben und auf großem Feuer unter gelegentlichem Rühren zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Erbsen, Kartoffelwürfelchen, Korianderkraut oder Petersilie druntermischen, Wasser zugießen. Zugedeckt auf großem Feuer aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

9.2 Channa Dal - Gelberbsengericht

2 EL Öl oder eingesottene Butter	1/2 EL Gelbwurzpulver (Kurkuma)
1 groß. Zwiebel, gehackt	1 Msp. Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	200 g Gelberbsen
1 TL frische Ingwerwurzel, fein gehackt, oder 1/2 TL Ingwerpulver	1 l Wasser
1 EL schwarze Senfkörner	1 TL Salz

Öl oder eingesottene Butter warm werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen, Senfkörner und Gelbwurz unter Rühren zugeben und nur kurz erhitzen, bis sie gut duften. Gelberbsen und die Hälfte des Wassers begeben und zugedeckt während ca. 1 Stunde weichkochen. Die restliche Flüssigkeit nach und nach zugeben. Zuletzt sollte nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne sein. Salzen und anrichten.

Tipp: Beachten Sie die Koch- und evtl. Einweichzeit auf dem Erbsenpaket.

9.3 Erbsen mit Sauerkraut

Dazu werden Erbsen mit Schweinefleisch (Rippchen) und Gewürzen in wenig Wasser fast weichgekocht. Zuletzt fügt man Kartoffelstücke dazu. Wenn alles gar ist, wird es zu einem dicken Brei gestampft und auf Teller gefüllt. In die Mitte kommt das gekochte Sauerkraut.

9.4 Erbsen à la bonne femme

2 EL Margarine	3 EL Weißwein oder Wasser
200 g kleine Zwiebeln, geschält	1 TL Salz
150 g Schinkenwürfel	etwas frischer Thymian, gehackt
2 Pakete (500 g) tiefgekühlte Gartenerbsen, extrafein	Pfeffer und Streuwürze, nach Belieben
2 Kopfsalate	1 TL Margarine
	1 EL Mehl

Was den Franzosen längst vertraut ist, das braucht bei uns noch ein wenig Experimentierfreude: die Tatsache nämlich, dass man Kopfsalat auch als gekochtes Gemüse essen kann. Wagen Sie einen Versuch mit unserm Gourmetrezept.

Die Margarine in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln und Schinkenwürfel beifügen und leicht anbraten, dann die Hitze reduzieren. Tiefgekühlte Erbsen (sie müssen nicht aufgetaut werden) und den in breite Streifen geschnittenen Kopfsalat beifügen, kurz andämpfen, Flüssigkeit dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Margarine und Mehl zusammen vermischen und in kleinen Stücken unter das Gemüse rühren, wenn nötig nachwürzen und sofort servieren.

Tipps - Kurz vor dem Servieren geröstete Brotwürfel darüberstreuen. - Das Gemüse ist eine feine Beilage zu jeder Art von Braten, wie auch zu kurz gebratenem Fleisch. - Die im Rezept erwähnten kleinen Zwiebeln sind in den verschiedensten Arten auf dem Markt. Aktuell sind jetzt die plattrunden weißen Frühlingszwiebeln mit dem grünen Laub. Diese Zwiebeln können ungeschält verwendet werden. Die Perlzwiebeln sind vom Frühling bis in den Sommer auf dem Markt. Sie werden geschält, indem man sie kurz in siedendes Wasser legt, herausnimmt, das Würzelchen abschneidet und die Schale abstreift. Wenn nirgends kleine Zwiebeln aufzutreiben sind, verwendet man die in Essig eingelegten Perlzwiebeln. Damit sie den Essiggeschmack etwas verlieren, können sie mit kaltem Wasser aufgekocht und danach abgespült werden. Vor dem Anbraten mit Küchenpapier trocknen.

9.5 Erbsen-Kartoffelrösti

400 g mehlig kochende Kartoffeln	Pfeffer
300 g TK-Erbsen, angetaut	etwas geriebene Muskatnuss
1 Ei	6 EL Öl
Meersalz	

9.6 ERBSENPÜREE MIT HASELNUSSÖL PUREE DE PETITS POIS A L-HUILE DE NOISETTE⁴³

Kartoffeln schälen, grob raspeln und gut ausdrücken. Zwei Drittel der Erbsen pürieren. Mit Kartoffelraspeln und Ei verrühren. Kräftig würzen. Restliche Erbsen unterheben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Rösti einen gehäuften Esslöffel Kartoffelmasse in die Pfanne geben, flach drücken und von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten.

Tipp: Dazu schmeckt frischer Kräuterquark

Mengenangabe: 12 STÜCK

Zubereitung: ca. 30 Min.

Zeit zum Ausbacken: 20 Min.

9.6 ERBSENPÜREE MIT HASELNUSSÖL PUREE DE PETITS POIS A L-HUILE DE NOISETTE

500 g frische, zarte Erbsen (ca. 1 - 1,2 kg Erbsenschoten)	6 cl gutes Haselnussöl
100 g Sahne	Meersalz
50 g kalte Butterstückchen	Zucker
	evtl. etwas Geflügelfond

Erbsen in kochendem Salzwasser mit einer guten Prise Zucker in fünf Minuten weich garen. Abgießen und zusammen mit der Sahne in einem Mixer glatt pürieren. Evtl. noch etwas Geflügelfond hinzufügen, falls das Püree zu dick ist. Butter dazugeben, mixen und zum Schluss das Öl untermischen. Mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb (Mehlsieb) streichen. In einem Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

9.7 Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce

15 Minuten	200 g tiefgekühlte Erbsli
1 EL Rapsöl	100 g Reibkäse
500 g Kartoffel-Gnocchi	180 g Saucen-Halbrahm
150 g Schinkenwürfeli	wenig Pfeffer

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Gnocchi bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Schinken und Erbsli begeben, ca. 3 Min. weiterbraten. Reibkäse und Saucen-Halbrahm begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Pfanne hin und her bewegen, bis der Käse geschmolzen ist, würzen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

pro Person: 501 kcal / 2097 kJ; E 22 g, F 26 g, KH 44 g

9.8 Knusprige Erbsenkugeln

300 g getrocknete Gelberbsen,
ca. 12 Std. eingeweicht, abgetropft
Wasser, siedend
1 unbehandelte Orange,
nur wenig abgeriebene Schale
2 EL Paniermehl
1/2 TL Korianderpulver
1 TL Fenchelsamen
1 TL Sambal Oelek

4 TL Salz
4 EL Paniermehl
Erdnussöl zum Halbschwimmendbacken
Honigjoghurt
300 g griechisches Joghurt nature
2 EL Akazienhonig
1 TL Sambal Oelek
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer

Erbsen im leicht siedenden Wasser ca. 35 Min. kochen. Erbsen abtropfen, dabei 1 dl Kochwasser auffangen, Erbsen damit pürieren.

Orangenschale und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, mischen. Masse zu zwei Rollen formen, jede Rolle in ca. 12 gleich große Stücke schneiden, mit der Hand zu Kugeln formen. Kugeln im Paniermehl wenden.

Halbschwimmend backen: Eine kleine Pfanne ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Erbsenkugeln portionenweise je ca. 2 Min. goldgelb backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.

Honigjoghurt: Joghurt und alle restlichen Zutaten verrühren, zu den knusprigen Erbsenkugeln servieren.

Mengenangabe: 24 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Einweichen: ca. 12 Std.

pro Person: 654 kcal / 2739 kJ; E 21 g, F 38 g, KH 56 g

9.9 Rosenkohl-Erbsen-Püree

200 g gelbe geschälte Erbsen
600 ml Gemüsebrühe (Instant)
400 g TK-Rosenkohl
250 g Zwiebeln
50 g Butter oder Margarine
2 EL Öl

100 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Muskat
Petersilie zum Garnieren

Erbsen in der Brühe 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Rosenkohl dazugeben und weitere 20 Min. garen. Nach 12 Min. einige Röschen herausnehmen und in Blätter teilen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, in 25 g Fett und dem Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldbraun rösten. Erbsen und Rosenkohl pürieren. Mit 25 g Fett, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Mit Zwiebeln, Rosenkohlblättern, gehackter

Petersilie und Petersilienblättern garniert servieren. Dazu passen Bratwürstchen.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.10 Spargel und Erbsen in Basilikumbutter

1.5 kg Spargel	1 Bd. Basilikum
1/8 l Brühe (Instant)	1 Pkg. Erbsen (TK, 300 g)
Zucker	Salz
20 g Butter oder Margarine	Pfeffer a. d. Mühle

Spargel schälen und in gleich lange Stücke schneiden. Brühe mit Zucker und Butter oder Margarine zum Kochen bringen und den Spargel darin bei milder Hitze zugedeckt 10-15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und wenn nötig waschen und hacken. In den letzten 5 Minuten der Garzeit die Erbsen zum Spargel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken, Basilikum zugeben und servieren. Dazu passt Schweine- oder Rindersteak.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 15-20 Minuten

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion ca.: 170 kcal / 711 kJ; E 10 g, F 5 g, KH 20 g

9.11 Überbackenes Erbsen-Gemüse mit Jakobsmuscheln

4 groß. Jakobsmuscheln mit Schale	Salz, Pfeffer
3 Limetten (davon 2 unbeh.)	100 g Strudelteig
2 EL Olivenöl	(Fertigpr. aus dem Kühlregal; ersatzw. TK-Blätterteig)
150 ml Fischfond (Glas)	1 Eigelb
100 g Butter	Meersalz
150 g Zuckerschoten	
150 g TK-Erbsen	

Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Muskelfleisch waschen und in große Würfel schneiden. Gewölbte Schalenhälfte aufheben und gründlich säubern. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Unbehandelte Limetten heiß waschen, trocknen, mit einem Sparschäler Schale dünn abschälen, in feine Streifen teilen. Übrige Limette zusammen mit den geschälten auspressen. Limettenschale in Öl andünsten, Fischfond angießen, etwas einkochen lassen, vom Herd ziehen. Limettensaft zufügen, Butter in Stückchen unterrühren. Zuckerschoten putzen und abbrausen. Mit Erbsen und Jakobsmuscheln in den Limetten-sud geben, salzen und pfeffern. Das Ganze in die Jakobsmuschelschalen verteilen. Strudelteig in 4 große Stücke teilen, mit verquirltem Eigelb bepinseln. Die gefüllten Muschelschalen damit

luftdicht verschließen. (TK-Blätterteig-Platten vorher nebeneinander liegend auftauen lassen.) Muscheln auf ein Bett von Meersalz setzen, bei 200 Grad in etwa 12 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.12 Zucker-Erbesen mit Pilzen

250 g Zucker-Erbesen

500 g Champignons

1 Zwiebel

Butterschmalz

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Die Zucker-Erbesen putzen und waschen, danach abtropfen lassen. Die Champignons putzen, größere Exemplare halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz goldgelb anbraten. Die Pilze dazugeben und so lange mitbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Zucker-Erbesen zugeben und 2 Min. mit-dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronen-saft würzen. Dazu passt gut eine mit Zwiebeln und Kräutern gefüllte Schweins-haxe, die man im Ofen gart und dabei öfters mit Knoblauchöl bestreicht.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

10 Mehlspeisen, Nudeln

10.1 Erbsen-Quiche mit Minze

300 g TK-Erbsen	1 Knoblauchzehe
1 Grundrezept Mürbeteig (siehe Rezept)	2-3 Zweige frische Minze
Mehl zum Arbeiten	3 Eier (Größe M)
Butter für Form oder Förmchen	200 g Creme double
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
100 g Speck	ger. Muskatnuss
1 EL Olivenöl	

Erbsen auftauen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2-3 mm dünn ausrollen. Die Form oder Förmchen einfetten, mit dem Teig auslegen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und etwa 30 Minuten kaltstellen. Schalotten abziehen, fein würfeln. Speck würfeln. Beides in Öl andünsten. Knoblauch abziehen, dazupressen, glasig dünsten. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann auf dem Teig verteilen. Minze abrausen, Blättchen in Streifen schneiden, mit den Erbsen mischen und auf der Quiche verteilen. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier mit Creme double glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Erbsenmischung gießen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Mengenangabe: 1 Auflaufform (26 cm Ø). Ergibt 4 Portionen

10.2 Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)	25 g Parmesan, fein gerieben
<i>Belag</i>	1 Ei, verklopft
170 g tiefgekühlte Erbsli,	1/2 TL Senf
aufgetaut (siehe Tipp), 2 EL beiseite gestellt	1/4 TL Salz
70 g Halbfettquark	wenig Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter 1 Schalotte, fein gehackt 1/2 dl Weißwein 1 dl Gemüsefond oder Gemüsebouillon 1 dl Aceto balsamico 1 dl Rahm 40 g Butter, in Stücken, kalt Aus dem Teig 8 Kreise von ca. 9 cm Ø ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem Messer einen ca. 1 cm breiten Rand einritzen. Nur den Boden (nicht den Rand) mit einer Gabel dicht einstechen, zugedeckt kühl stellen.

Belag: Erbsli mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren. Masse so auf die Teigstücke verteilen, dass der Rand frei bleibt, beiseite gestellte Erbsli darauf verteilen.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Balsamico-Sauce: Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen. Wein, Fond und Aceto dazu-gießen, aufkochen, auf ca. 1 dl einkochen, Reduktion in eine kleine Pfanne absieben. Rahm begeben, Pfanne von der Platte nehmen. Butter portionenweise mit dem Schwingbesen darunterrühren. Dabei die Pfanne hin und wieder auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen; sie darf nicht kochen. Sauce mit dem Mixstab aufschäumen. Etwas Sauce auf die Erbsli-Kissen träufeln, restliche Sauce dazu servieren. Tipp: Erbsli sind im Nu aufgetaut, wenn sie in einem Sieb mit lauwarmem Wasser überbraust werden.

Mengenangabe: 8 Stück

Backen: ca. 15 Min.

Vor-und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 555 kcal / 2320 kJ; E 12 g, F 41 g, KH 33 g

10.3 Erbsli-Ricotta-Sauce

150 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut	1/3 TL Salz
150 g Ricotta	wenig Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan	500 g Teigwaren (z. B. Penne)
1/2 EL Zitronensaft	Salzwasser, siedend
1 roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt	

Erbsli mit dem Ricotta pürieren, restliche Zutaten daruntermischen, Sauce würzen.

Teigwaren 'al dente' kochen, ca. 3 dl Kochflüssigkeit unter die Erbslisauce mischen.

Teigwaren abtropfen, in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Hälfte der Sauce daruntermischen, Teigwaren auf vorgewärmten Tellern anrichten, restliche Sauce darauf verteilen.

pro Person: 551 kcal / 2307 kJ; E 23 g, F 9 g, KH 94 g

10.4 Erbsli-Rüebli-Wähe

300 g tiefgekühlte Erbsli	<i>Guss</i>
1 rund ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm O)	2 dl Milch
300 g Rüebli, grob gerieben	2 Eier
1 Zwiebel, fein gehackt	1 TL Thymianblättchen
100 g Speckwürfeli	1/4 TL Salz
1/2 TL Salz	wenig Pfeffer

Erbsli kalt abspülen, gut abtropfen. Teig ins vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Erbsli, Rüebli, Zwiebel und die Hälfte der Speckwürfeli mischen, salzen, auf dem Teigboden verteilen.

Guss: Milch, Eier und Thymian gut verrühren, würzen, über das Gemüse gießen, restliche Speckwürfel darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, Wähe aus dem Blech nehmen, noch heiß servieren.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 28 cm O, mit Backpapier belegt

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 496 kcal / 2073 kJ; E 17 g, F 29 g, KH 42 g

10.5 Feine Erbsen-Quiche

200 g + etwas Mehl	1 mittelgroße Zwiebel
100 g kalte + 2 EL Butter/Margarine	Fett für die Form
Salz, weißer Pfeffer, Muskat	200 g Schmand oder Creme fraîche
3 Eier (Gr. M)	100 g Gouda (im Stück)
1.5 kg frische Erbsenschoten (ersatzw. 450 g TK-Erbsen)	evtl. Petersilie und unbeh. Zitronenscheiben

200 g Mehl, 100 g Fett in Stückchen, 1/2 TL Salz, 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser rasch zum glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Erbsen enthülsen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken. 2 EL Fett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Erbsen zugeben und 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Quiche- oder Springform (ca. 24 cm Ø) fetten. Mürbeteig auf wenig Mehl rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Die Form damit auslegen, mit einer Gabel öfter einstechen. Die Erbsen darauf verteilen. Schmand und 2 Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Über die Erbsen gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Käse reiben. Ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit auf die Quiche streuen. Fertig backen. Evtl. mit Petersilie und Zitrone garnieren. Dazu passen Lammkoteletts. Getränk: kühle Weinschorle.

Mengenangabe: 8 Stücke:

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

pro Stück ca.: 420 kcal / 1760 kJ; E 16 g, F 25 g, KH 29 g

10.6 Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen

150 g Hühnerbrust	Salz
1 groß. Scheibe Mie de Pain (Kastenweißbrot)	etwas Cognac
1 dl Milch	150 g Champignons
1.5 dl Rahm (sehr kalt)	1 Schalotte
	1 Nuss Butter

Salz
Pfeffer
30 g gekochter Schinken (ohne Fett)

Nudelteig:
500 g feiner Hartweizengrieß
4-5 Eier
Mehl zum Ausrollen

Käsesauce:
2 dl Rahm
Salz
1 Nuss Butter
4 EL geriebener Parmesan

Beilage:
Erbsen oder Karotten (glasiert)

Vom Brot die Rinde abschneiden und in die Milch einweichen. Alle Zutaten müssen eiskalt sein. Das Fleisch würfeln und in den Cutter geben. Das ausgedrückte Brot dazugeben, mitcuttern und dann erst den Rahm dazu geben.

Das ganze passieren und in eine Schüssel auf Eis geben.

Jetzt verarbeiten mit dem Salz, bis die Masse bindet. Mit Folie abdecken und kaltstellen.

Nun die Champignons fein hacken und die Schalotte mit einer Nuss Butter in der Pfanne dünsten. Salz und Pfeffer und zum Schluss den Schinken unterheben.

Nudelteig: Für den Teig den Hartweizengrieß und vier Eier in der Küchenmaschine mit Knetaufsatz zu einem relativ harten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist noch ein Eigelb oder evtl. das ganze Ei dazugeben. Im Kühlschrank in Folie gewickelt, am besten über Nacht ruhen lassen. Nudelteig in der Maschine zu ganz dünnen Bahnen ausrollen. Auf 12 cm Breite und 25 cm Länge schneiden, im Salzwasser 1 Minute kochen und - ganz wichtig - in Eiswasser abschrecken.

Die Farce mit den Champignons vermischen und in einen Spritzbeutel mit gerader Tülle füllen. Die Masse Daumendick auf den Nudelteig aufspritzen, einrollen und mit etwas Hühnerfond fünf Minuten im Backofen bei 200 C° dünsten.

Für die Käsesauce den Rahm mit dem Salz auf die Hälfte reduzieren. Die Butter unterrühren, noch ein bisschen köcheln lassen, damit die Sauce etwas eindickt.

Cannelloni in eine flache Schüssel legen, die Sauce darüber geben und im Grill überbacken bis sie goldbraun sind.

Zum Anrichten: Im Wechsel Cannelloni, glasierte Erbsen und Champignons auf den Teller geben.

Mengenangabe: 4 Personen

10.7 Forellen-Erbsen-Quiche

Für den Teig
200 g Weizenmehl Type 550
1/2 TL Salz
1 TL Backpulver
100 g Magerquark
4 EL Milch
4 EL Öl

getr. Erbsen oder Bohnen zum Blindbacken

Für den Belag
1 Zwiebel
300 g TK-Erbsen
100 ml Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer

3 EL fein gehackte Petersilie	3 Eier
2 EL Zitronensaft	5 EL Milch
1 EL Öl	<i>Außerdem</i>
300 g geräucherte Forellenfilets	Mehl für die Arbeitsfläche
50 g Rucola (Rauke)	1 EL Butter für die Form

Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Mehl mit Salz und Backpulver vermischen. Quark, Milch und Öl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Backform mit Butter ausfetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen etwa 2 cm hohen Rand formen. Den Teig etwa 10 Minuten blindbacken.

Zwiebel fein hacken, Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Erbsen und Brühe dazugeben. Alles salzen, pfeffern und zugedeckt in etwa 5 Minuten garen. Gemüse abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Die Hälfte der Erbsen zusammen mit 100 ml der Garflüssigkeit und der Petersilie fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.

Forellenfilets in kleine Stücke zerteilen. Den Rucola waschen und in feine Streifen schneiden. Erbsenpüree, Eier und Milch vermischen und würzen.

Forellenstücke, Rucolastreifen und die restlichen Erbsen unter das Püree heben. Belag auf dem Teig verteilen. Quiche 20-25 Minuten backen.

Mengenangabe: 1 Quicheform

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

10.8 Green Pie

<i>Füllung</i>	250 g Jungspinat, grob gehackt
150 g Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern	1/2 TL Salz
1 Ei, verknüpft	wenig Pfeffer
300 g tiefgekühlte Erbsli	2 ausgewallte Kuchenteige (ca. 32 cm Ø)
	4 EL Pinienkerne

Frischkäse und Ei in einer großen Schüssel verrühren. Erbsli und Spinat daruntermischen, Füllung würzen.

Füllung auf die Teige verteilen, dabei einen Rand von je ca. 7 cm frei lassen. Pinienkerne über die Füllung streuen. Pies formen, dazu die Teigränder wellenartig über den Belag legen. Pies auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 2 Stück

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Pro Person 1/2): 791 kcal / 3300 kJ; E 21 g, F 50 g, KH 65 g

10.9 Kleine Erbsen-Quiches

300 g TK-Erbsen	4 Eier
1 Zwiebel	250 g Schlagsahne
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
100 g Speck	30 g geriebener Parmesan
2-3 EL Olivenöl	<i>AUSSERDEM</i>
2-3 Zweige Minze	1 Muffin-Blech mit 12 Mulden
4-6 Tortilla-Fladen (Fertigprodukt)	Fett für das Muffin-Blech

Tiefgekühlte Erbsen auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Speck ebenfalls in kleine Würfel teilen. Zwiebel, Knoblauch und Speck in heißem Öl andünsten. Abkühlen lassen. Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Diese mit den Erbsen mischen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Mulden des Muffin-Blechs einfetten. Aus den Tortilla-Fladen 12 Kreise (à etwa 10-12 cm Ø) ausstechen und in die Mulden des Blechs legen. Zuerst angedünstete Speckmischung, dann die Erbsen-Minze-Mischung auf den Teigböden verteilen. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Erbsen gießen, mit Parmesan bestreuen. Quiches im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 12 kleine Quiches

10.10 Makkaroni mit Erbsen

350 g Makkaroni	1 rote Paprika
200 g passierte Tomaten	Salz
150 g feine Erbsen	Pfeffer
60 g Butter	

In einem Topf Butter zerlassen und passierte Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Paprika waschen und abtrocknen. Den Stielansatz entfernen, Paprika halbieren, dabei Kerne und weiße Rippen entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Erbsen und Paprika in den Topf mit der Soße geben und 20 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren und, falls nötig, etwas Wasser zugießen. Mit Salz abschmecken.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln darin al dente garen und abgießen. In eine Schüssel geben und mit der Soße vermischen. Sehr vorsichtig umrühren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Ischia bianco

10.11 Penne an Erbsli-Sauce

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

10.12 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen

400 g Sedani

800 g frische Erbsen

1 kg dicke Bohnen

4 Artischocken

1 Zwiebel

8 EL Olivenöl

1 Zitrone, Saft von

6 EL geriebener Pecorino

Salz

Pfeffer

1. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen und Bohnen enthülsen. Die Artischocken putzen, indem man die äußeren, harten Blätter entfernt und die Spitze abschneidet. Halbieren und in feine Schnitze schneiden. Zehn Minuten in Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht schwarz werden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei schwacher Hitze dünsten. Danach die Erbsen, dicken Bohnen und Artischocken zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis alle Gemüse weich sind.

3. Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu der Soße in den Topf geben. Die Hitze verstärken und unter Rühren kurz ziehen lassen. Mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

10.13 Spaghetti mit Erbsen

350 g Spaghetti

250 g feine Erbsen

200 g flüssige Sahne

40 g Butter

2 Zitronen

Salz

Pfeffer

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Erbsen einige Minuten darin garen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen und warmstellen. Kochwasser für

die Nudeln verwahren.

Zitronen gut waschen und abtrocknen. Den gelben Teil der Schale reiben. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Erbsen darin ziehen lassen. Salzen, pfeffern und mit der geriebenen Schale der Zitronen würzen. Sahne zugeben und die Soße zwei Minuten eindicken lassen.

Spaghetti im Kochwasser der Erbsen al dente garen und abgießen. In die Pfanne zu der Soße geben und wenige Minuten unter Rühren ziehen lassen. Unverzüglich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Empfohlener Wein Est! Est! Est! Montefiascone

10.14 Spaghetti mit Erbsen und Schinken

400 g Spaghetti	4 EL geriebener Parmesan
3 EL gekochte Erbsen	1 Teelöffel Majoran
100 g gekochter Schinken am Stück	1 Prise Muskatnuss
1 gedünstete Möhre	Salz
100 g Sahne	Pfeffer
5 EL Milch	

1. Sahne und Milch in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fettrand am Schinken abschneiden und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Möhre ebenfalls würfeln. Schinken, Möhre und Erbsen zu der Sahne geben.

2. Eine Prise Muskatnuss in die Pfanne reiben und alles fünf Minuten ziehen lassen. Den Parmesan zugeben, abschmecken und, wenn nötig, leicht salzen.

3. In sprudelndem Salzwasser die 3 Spaghetti al dente kochen. Abgießen und zu der Soße in die Pfanne geben.

4. Vorsichtig umrühren und einige Sekunden erhitzen, dann mit Majoran und Pfeffer würzen. Sofort mit Parmesan zum individuellen Nachwürzen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

10.15 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen

350 g Spaghetti	300 g Artischocken
300 g Zucchini	300 g gekochte Erbsen
300 g grüner Spargel	2 Schalotten

80 g Butter
 80 g geriebener Parmesan
 1 Sp./Schuss Olivenöl

Salz
 Pfeffer

1. Die Zucchini putzen und waschen, abtrocknen und klein schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten, bis sie weich sind, aber noch nicht auseinanderfallen. Falls nötig, während des Anbratens etwas Wasser zufügen. Salzen und pfeffern.
2. Den Spargel waschen und nur die Spitzen in Salzwasser garen. Den Rest entfernen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen. Die Artischocken putzen und halbieren, eventuell Heu entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in der restlichen Butter und einem Schuss Öl in einer Pfanne glasig dünsten.
4. Die Spargelspitzen, die Erbsen, die Artischocken und die Zucchini mit dem Bratfett zugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze weitere acht Minuten garen. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu dem Gemüse geben. Verrühren und mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

10.16 Tagliatelle mit Salat und Erbsen

400 g Eier-Tagliatelle	1 + 1/2 EL Mehl
1 EL Olivenöl	2 EL Milch
Salz	40 g Butter
<i>Für die Soße:</i>	1 Prise Cayennepfeffer
300 g gefrorene Erbsen	Salz, Pfeffer
1 klein. Zwiebel	<i>Zum Servieren:</i>
1 klein. Kopfsalat	geriebener Parmesan
1 EL Cognac	

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Erbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis das Wasser verdampft ist.

Wenn das Wasser kocht, Nudeln al dente garen. Inzwischen 30 g Butter in einer Kasserolle zerlassen und die gegarten Erbsen vier Minuten darin anbraten. Kopfsalat putzen und äußere Blätter entfernen. Den Rest in Streifen schneiden.

Öl in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Salat anbraten, dann zu den Erbsen geben.

In einer Kasserolle die restliche Butter zerlassen; Mehl hineingeben und ein bis zwei Minuten unter Rühren anschwitzen. Die Milch langsam zugießen, bis die Soße anfängt, dickflüssig zu werden. Nicht aufkochen. Vom Herd nehmen.

Erbsen, Kopfsalat, Zwiebeln, Cognac und Cayennepfeffer zu der Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren. Warmstellen. Wenn die Nudeln gar sind, abgießen und zurück in die Kasserolle geben. Soße darüber verteilen und unter Rühren erhitzen. Sofort auf einer warmen Platte servieren. Parmesan dazu reichen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Piave Tocai

10.17 Tagliatelle mit Schinken und Erbsen

400 g Tagliatelle	4 EL geriebener Parmesan
100 g gekochter Schinken am Stück	5 EL Milch
4 EL gekochte feine Erbsen	Salz
100 g Sahne	Pfeffer

1. In einer großen Pfanne bei schwacher Hitze Milch und Sahne erhitzen. Den Schinken in Würfel schneiden. Erbsen und Schinken zu der Soße geben und fünf Minuten garen.

2. Leicht salzen, Parmesan zufügen und umrühren. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Tagliatelle al dente garen.

3 Die Pasta abgießen und in die Pfanne geben. Vorsichtig umrühren und ein paar Sekunden ziehen lassen, dann mit Pfeffer gut würzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

10.18 Tortellini mit Erbsen und Schinken

<i>Für den Teig:</i>	80 g Hähnchenbrust
400 g Mehl	100 g geriebener Parmesan
4 Eier	100 g Butter
1 Prise Salz	1 Ei
<i>Für die Füllung:</i>	2 EL Olivenöl
750 g Mastkalbfleisch	Salz
150 g Schweinelendchen	<i>Für die Soße:</i>

100 g gekochter Schinken am Stück	50 g Butter
200 g tiefgekühlte Erbsen	1/2 Zwiebel
100 g geriebener Parmesan	Salz

1. Die drei Fleischsorten klein schneiden und mit 30 g Butter und Öl in einer Kasserolle anbraten. Bei geschlossenem Deckel 40 Minuten garen, häufig umrühren. Zum Schluss salzen und hacken.
2. Hackfleisch zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten weitergaren, dann Parmesan, restliche Butter und das Ei zugeben. Gut vermengen und vom Herd nehmen.
3. Für den Teig: Mehl mit Eiern und einer Prise Salz verkneten, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. In mehrere dünne Teigplatten ausrollen. In Kreise von 5 cm Durchmesser schneiden und in die Mitte ein Häufchen Füllung geben.
4. Kreise so zusammenklappen, dass die Füllung nicht herausfällt und die Ränder mit den Fingern zusammenpressen. Die Seitenzipfel zusammenführen und zu Tortellini formen. Acht Stunden trocknen lassen.
5. Für die Soße: Zwiebel in feine Scheiben und Schinken in Streifen schneiden. Ein Stück Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel und Schinken anbraten. Erbsen zugeben, mit etwas Wasser bedecken, leicht salzen und ca. 25 Minuten garen.
6. Salzwasser (besser noch Brühe) aufkochen und die Tortellini garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einen vorgewärmten Servierteller geben. Mit der Erbsen-Schinken-Mischung würzen und sofort mit zusätzlichem Parmesan servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

Ruhezeit der Tortellini: 8 Stunden

10.19 Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten

3 Zitronen (unbehandelt)	300 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	150 g Pecorino (im Stück)
450 ml Schlagsahne	3 Zweige Minze
Salz	3 Zweige Basilikum
Cayennepfeffer	300 g Bandnudeln
1.5 kg Erbsenschoten (netto 450 g)	

1. Von allen Zitronen die Schale dünn abreiben, 4 El Saft auspressen. Knoblauch durchpressen, mit Zitronensaft, der Hälfte der Schale und mit der Sahne mischen. Aufkochen und mit Salz und Cayenne würzen.
2. Die Erbsen auslösen. Die Zuckerschoten putzen. Pecorino in dünne Scheiben hobeln. Minze- und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Nudeln nach

Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Erbsen mit den Nudeln ins Kochwasser geben. 3 Minuten bevor die Nudeln gar sind, die Zuckerschoten dazugeben. Die Zitronensahne erhitzen.

3. Nudel und Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit der Zitronensahne und 2/3 der Kräuter mischen, eventuell nachwürzen. Die Nudeln mit den restlichen Kräutern, der restlichen Zitronenschale und dem Pecorino bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 546 kcal / 2290 kJ; E 19 g, F 33 g, KH 44 g

11 Pasteten, Terrinen

11.1 Erbsli-Lachs-Terrine

LACHS

150 g Rauchlachs, klein geschnitten
 2 dl Wasser
 1 EL Pernod oder trockener Vermouth
 (Noilly Prat)
 1 EL Sulzpulver
 1 Bd. Dill oder Kerbel

ERBSLIPÜREE

1 Pkg. tiefgekühlte feine Gartenerbsli
 (500 g)
 5 dl Wasser
 2 1/2 EL Sulzpulver
 Pfeffer aus der Mühle
 wenig Muskat
 1/2 Salatgurke, zur Garnitur

Vorbereiten: Terrinen- oder Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen.

Lachs: Wasser aufkochen, Pernod oder Vermouth zugeben, Sulzpulver darin auflösen. 1/2 cm hoch in die Form gießen. Einige Dill- oder Kerbelzweiglein hineinlegen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Lachs zur restlichen etwas ausgekühlten Sulzflüssigkeit geben, mischen, auf dem fest gewordenen Boden verteilen. Fest werden lassen.

Erbslipüree: Das Wasser aufkochen, die gefrorenen Erbsli hineingeben, 2 Minuten köcheln. Etwas auskühlen. Alles im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen. In die Pfanne zurückgeben, aufkochen. Das Sulzpulver darin auflösen, würzen. Erbslimasse auf die fest gewordene Lachsschicht geben, glatt streichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Tag fest werden lassen.

Servieren: Klarsichtfolie vom Formenrand lösen, Terrine auf eine Platte stürzen, Folie entfernen. In Scheiben schneiden und auf Teller anrichten.

Garnitur: Aus dünnen Gurkenscheiben Sterne ausstechen, neben der Terrine verteilen. Nach Belieben ein Dill- oder Kerbelzweiglein dazulegen.

Tipp: Eine Quark- oder Sauerrahmssoße mit Dill oder Kerbel dazu servieren.

Lässt sich im voraus erledigen: - Die Terrine hält 1-2 Tage im Kühlschrank. Sie ist ungeeignet zum Tiefkühlen. - Gurkensterne einige Stunden im voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 1 Terrinen- oder Cakeform von 1-1 1/2 Liter

11.2 Lachsterrine mit Erbsenpüree

200 ml Wasser
 1 EL Pernod oder trockener Wermut
 2 1/2 Blatt weiße Gelatine
 1 Bd. Dill oder Kerbel

150 g Räucherlachs

Erbsenpüree:

500 g frische oder TK-Erbsen

1/2 l Wasser
6 Blatt weiße Gelatine oder
1 Tüte gemahlene Gelatine
Pfeffer
Salz

wenig Muskat
Sonstiges
1/2 Salatgurke
Dill oder Kerbel

Eine Kastenkuchen- oder Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Wasser aufkochen, Pernod oder Wermut zugeben. Blattgelatine in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. Danach ausdrücken, in die heiße Wasser- Pernod- Mischung geben und auflösen. Flüssigkeit 1/2 cm hoch in die Form gießen. Einige Dill- oder Kerbelzweige zur Dekoration hineinlegen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Lachs klein schneiden, zur restlichen, etwas abgekühlten Sülzflüssigkeit geben, mischen, auf dem festgewordenen Boden verteilen, in den Kühlschrank stellen. Für das Erbsenpüree das Wasser auf höchster Einstellung aufkochen, Erbsen hineingeben, etwa 2 Minuten kochen. Etwas auskühlen lassen. Alles mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, durch ein Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, aufkochen. Gelatine quellen lassen, dann in der heißen Erbsenmasse auflösen, würzen, etwas abgekühlt auf die festgewordene Lachsschicht geben, glattstreichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Tag fest werden lassen.

Servieren: Klarsichtfolie im Terrinenrand lösen, auf eine Platte stürzen, Folie entfernen. In Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Aus dünnen Gurkenscheiben Herzen ausstechen, zusammen mit Dill- oder Kerbelzweigen als Dekoration zur Lachsterrine legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12 Reisgerichte

12.1 Lauch-Reistörtchen

250 g Langkornreis	100 g gekochten Schinken, gewürfelt
1 Lauchstange	100 g Parmesankäse, frisch gerieben
50 g Butter	100 g Mozzarella
1 Tasse Béchamelsoße	1 Msp. Muskatnuss
200 g kleine Erbsen, frisch oder tiefgekühlt	Salz
1 Schalotte	weißer Pfeffer

Grüngelbe Lauchblätter in Salzwasser für 2 Minuten ankochen. Absieben und die Streifen, zum Trocknen, auf ein Küchentuch legen.

Erbsen und zerkleinerte Schalotte mit 10 g Butter und etwas Wasser weich köcheln.

Reis in Salzwasser für 15 Minuten kochen. Abgießen, die Hälfte der Butter damit vermischen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann erst Béchamel, Ei, Parmesan und Muskatnuss damit verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180° vorheizen. Feuerfeste Förmchen mit der restlichen Butter einfetten. Mit den Lauchstreifen auslegen. Jeweils zur Hälfte mit Reis füllen. Eine Mulde bilden und gewürfelte Mozzarella mit Schinken vermischt dazugeben. Mit restlichem Reis auffüllen und 10 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Auf vorgewärmte Servierteller stürzen, mit Erbsen anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Pinot Grigio'. Ein Weißwein aus der Friuli-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 35 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

12.2 Risi e Bisi

350 g Suppenreis	1 Lauchzwiebel
500 g Erbsen am besten frisch, ansonsten tiefgefroren	1 EL Petersilie, gehackt
100 g Magerspeck, gewürfelt	50 g Parmesan, gerieben
60 g Butter	1 l Gemüsebrühe, instant
	weißer Pfeffer aus der Mühle

Brühe vorbereiten.

Zerhackte Zwiebel, Petersilie und Speckwürfel mit 30 g Butter für 5 Minuten in einer Kasserolle dünsten.

Erbsen und 2 Schöpflöffel Brühe dazugeben, zudecken und bei kleiner Flamme weitere 5 Minuten garen.

Restliche Brühe erhitzen und zu den Erbsen geben. Zum Kochen bringen. Reis einrieseln und unter öfterem rühren in IQ-15 Minuten bissfest kochen.

Vom Feuer nehmen. Restliche Butter und Parmesan einrühren. Je nach Geschmack etwas Pfeffer daraufstäuben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

12.3 Risi e bisi (Reis und Erbsen)

250 g Reis

1,2 l Brühe

60 g Butter

50 g geriebener Parmesan

150 g feine Erbsen

1 klein. Zwiebel

Salz

Pfeffer

Brühe erhitzen. In einer Kasserolle die Hälfte der Butter zerlassen, Reis zugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten.

Mit 750 ml Brühe aufgießen und ohne Deckel bei starker Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren und, wenn nötig, weitere Brühe hinzugießen.

Inzwischen Zwiebel abziehen und hacken. Ein Stück Butter und etwas Wasser in der Pfanne erhitzen und Zwiebel anbraten. Wenn sie goldgelb ist, Erbsen zugeben. 1-2 Minuten ziehen lassen und mit 1-2 Suppenkellen Brühe bedecken.

Die Erbsen weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Herd ausschalten, bevor der Reis den gewünschten Garzustand erreicht hat. Restliche Butter, Parmesan und Erbsen zugeben. Umrühren und servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

12.4 Risi Pisi

3/4 l Wasser

1 TL Salz

200 g Reis

40 g Margarine

100 g tiefgekühlte Erbsen

Wasser mit Salz aufkochen. Reis einstreuen. 10 bis 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zwischendurch mal mit der Gabel umrühren. Aufs Sieb schütten. Mit kaltem

Wasser abschrecken. Margarine erhitzen. Reis kurz darin schwenken. Tiefgekühlte Erbsen mit kochendem Wasser begießen. Unter den Reis mischen und abschmecken.

12.5 Risotto mit Schinken und Erbsen

300 g Reis	4 Frühlingszwiebeln
125 g gekochter Schinken	1 l Hühnerbrühe
125 tiefgekühlte Erbsen	6 EL gehackte Petersilie
75 g Butter	3 EL geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Zwiebel abziehen und hacken. Schinken ebenfalls hacken. Öl in einer Kasserolle erhitzen, 50 g Butter zugeben, Zwiebel und Schinken anbraten, bis die Zwiebel zart und goldgelb ist. Reis zugeben und fünf Minuten rühren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den hellen Teil hacken und zusammen mit Erbsen und 3/4 der Brühe zum Reis geben. Umrühren und 15 Minuten garen. Danach löffelweise Brühe zugeben, abschmecken und vom Herd nehmen, wenn der Reis gar ist, aber noch Biss hat.

Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und mit der Petersilie zum Reis geben. Umrühren, restliche Butter und Parmesan zugeben, nochmals umrühren und in einen vorgewärmten tiefen Servierteller geben. Sofort servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

13 Salate

13.1 Bunter Erbsensalat

1/4 l Wasser	1 TL Majoranblätter
Salz	1 TL Thymianblätter
300 g TK-Erbsen	<i>Soße</i>
2 Stengel Bohnenkraut	150 g Crème fraîche
1 Bd. Frühlingszwiebeln	4 EL süße Sahne
1 Bd. Radieschen	1 EL Zitronensaft
2 Paprikaschoten, rote	Salz
200 g gegartes Kasseler	Pfeffer
2 Stengel Estragon	

Wasser mit Salz ankochen, Erbsen und Bohnenkraut dazugeben und 8 Minuten fortkochen. Wasser abgießen und Bohnenkraut entfernen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben, Paprikaschoten und Kasseler in Würfel schneiden, Estragon-, Majoran- und Thymianblätter hacken. Alle Salatzutaten miteinander vermengen.

Für die Soße Crème fraîche mit Sahne und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über die Salatzutaten geben, mischen und nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.2 Eier-Salat mit Erbsen

1 Pkg. Erbsen (TK, 500 g)	1-2 EL Zitronensaft
1 Dos. Mais (340 g EW)	Salz
8 Eier	1 EL Senf
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer a. d. Mühle
1 Glas Mayonnaise (250 g, 50%)	1 Glas Kapern (50 g)
1 Becher Magermilchjoghurt (170 g)	1/2 Bd. Schnittlauch

Erbsen in heißem Wasser auftauen (ca. 10 Minuten), dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mais zugeben. Eier anstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Senf und Pfeffer herzhaft abschmecken. Kapern abtropfen lassen und unterrühren. Eier mit dem Eischneider

in Scheiben schneiden. Dann im Wechsel mit Erbsen, Mais, Frühlingszwiebeln und der Sauce in eine Schüssel schichten. Salat 5 Minuten durchziehen lassen, dann mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu paßt Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garzeit: 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca.: 709 kcal / 2966 kJ; E 26 g, F 48 g, KH 38 g

13.3 Erbsen-Salat

Kresse zum Bestreuen

1 hart gekochtes Ei

150 g Joghurt

1/2 TL Zucker

1 EL Rapsöl

2 EL Zitronensaft

250 g Nordseekrabben

Salz

500 g junge Erbsen enthülst

Erbsen in wenig Salzwasser 10 - 15 Minuten garen, abtropfen und abkühlen lassen. Nordseekrabben mit Zitronensaft beträufeln. Öl mit Zucker, Salz und Joghurt verrühren und mit den Krabben und Erbsen mischen. Gut durchziehen lassen und mit Ei und Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.4 Kohlrabisalat mit Erbsil

2 Kohlrabi mit Herzblättchen (je ca. 400 g)

1 1/2 dl Gemüsebouillon

150 g tiefgekühlte Erbsli

SAUCE

150 g saurer Halbrahm

1 TL Zitronensaft

1 TL scharfer Senf

1 TL Estragon, fein gehackt

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

VORBEREITEN: Herzblättchen für die Garnitur beiseite legen. Kohlrabi quer halbieren, Boden gerade schneiden. Mit dem Kugelausstecher bis auf einen 1/2 cm dicken Rand aushöhlen. Die Kohlrabihälften und die schönen Kugeln in der Bouillon zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, herausnehmen, abtropfen. Erbsli begeben und offen 5 Min. köcheln, abtropfen.

SAUCE: Restliches Kohlrabi-Inneres in der Bouillon weich kochen, abkühlen. Rahm und Zitronensaft begeben. Alles fein pürieren, mit Senf, Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

SERVIEREN: Kohlrabi mit den Kugeln und Erbsli füllen. Die Soße darüber träufeln und mit den beiseite gelegten Herzblättchen garnieren.

Menüvorschlag: - Kohlrabisalat mit Erbsli - Schweinsfilets an Majoransauce - Zitronen-Margeritentorte

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

13.5 Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen

4 EL Olivenöl	400 g TK-Erbsen
1 weiße Zwiebel	1 klein. Kopf Eisbergsalat
500 g tiefgekühlte gemischte Meeresfrüchte	4 EL weißer Balsamessig
300 g Pilzmischung	1 TL Kräutersalz
(z. B. Champignons, Shiitake, Austernpilze)	1/2 TL Zucker
	3 EL gehackter Dill (frisch oder tiefgekühlt)

Zuerst 1 El Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebel schälen, hacken und in dem heißen Öl etwa 1 Minute glasig braten. Die gefrorenen Meeresfrüchte in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren bei starker Hitze etwa 10 Minuten offen garen.

Inzwischen die Pilze putzen, in dicke Scheiben schneiden und mit den gefrorenen Erbsen 2 Minuten vor Ende der Garzeit der Meeresfrüchte in die Pfanne geben; zugedeckt mitgaren.

Die Meeresfrüchtepfanne in ein Sieb abgießen, den Sud dabei auffangen, die Meeresfrüchte abtropfen lassen. Den Eisbergsalat zerteilen, waschen, trockenschütteln und die Blätter grob zerzupfen.

Die Meeresfrüchte in eine Salatschüssel geben. Essig, Salz, Zucker, Dill und das restliche Olivenöl untermengen, dann den Eisbergsalat vorsichtig unterheben und die Salatsauce mit etwas Garsud von den Meeresfrüchten strecken. Der Salat kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

13.6 Zuckerschotensalat mit Kartoffeln

250 g Kartoffeln	1 Tasse Wasser
1 Tasse Wasser	Salz
100 g Zuckerschoten	Pfeffer (a.d. Mühle)
150 g Erbsen	100 g Speck, durchw.

2 EL Öl	2 EL Crème fraîche
1 Zwiebel	1 EL Zitronensaft
1/8 l Brühe (Instant)	1 Bd. Basilikum (gehackt)
1 Eigelb	

Kartoffeln mit der Schale waschen, mit Wasser auf 3 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 zum Kochen bringen und 30 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 garen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, dritteln. Erbsen pelen, mit den Zuckerschoten, Wasser und Salz 4 - 5 Min. im Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Speck fein würfeln und in Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ausbraten. Zwiebel würfeln und darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Eigelb mit Crème fraîche verrühren, die Specksoße damit legieren (nicht mehr kochen lassen). Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Erbsen, Zuckerschoten und Basilikum vorsichtig mit der Soße mischen. Noch warm servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 1441 kJ

14 Saucen, Marinaden

14.1 Erbsensoße

1 Pkg. Erbsen (TK, 500 g)	1/8 l Schlagsahne
30 g Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/8 l Brühe (Instant)	2 TL Zitronensaft

Die gefrorenen Erbsen in der Butter oder Margarine andünsten, dann die Brühe dazugießen. Zugedeckt 5 Minuten garen. Die Erbsen im Topf mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Die Sahne dazugeben, die Soße nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion etwa: 232 kcal / 971 kJ; E 6 g, F 17 g, KH 12 g

14.2 Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts

1 Schalotte, fein gehackt	400 g tiefgekühlte Erbsli
1 EL Butter oder Margarine	1 dl Rahm, flaumig geschlagen
1 1/2 dl trockener weißer Vermouth oder Weißwein	einige Pfefferminzblätter, fein geschnitten
1 dl Gemüsebouillon	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereiten: Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen. Erbsli beifügen, offen ca. 5 Min. köcheln. Alles pürieren, durch ein Sieb zurück in die Pfanne streichen, nochmals heiß werden lassen. Rahm und Pfefferminze unter die Sauce ziehen, würzen, sofort servieren.

Tipps - Vermouth oder Weißwein durch Gemüsebouillon ersetzen. - Statt Pfefferminze Petersilie wählen.

Beilage: z. B. Erbsli und gedämpfte Frühlingsrübli.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.3 Zitronenbutter mit Erbsen

Zutaten

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.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 150 Kalorien / 630 Joule

15 Vegetarisches, Vollwert

15.1 Erbsen-Pilaw mit Trauben und Mandeln

250 g TK-Erbsen	1 Zimtstange
2 Zwiebeln	250 g Basmati-Reis
2 EL Öl	500 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Kardamom	60 g Rosinen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	50 g Mandelblättchen
1 TL Currypulver	200 g kernlose Weintrauben
3 Gewürznelken	

Erbsen auftauen lassen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und klein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Gewürze darin kurz anbraten. Reis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen, die Rosinen unterrühren und das Ganze bei schwacher Hitze zugedeckt 20-30 Min. quellen lassen. Nelken und Zimtstange entfernen.

Die Mandelblättchen ohne Fettzugabe rösten. Die Trauben abbrausen, halbieren und mit den Erbsen unter den Reis heben, kurz erwärmen. Den Erbsen-Pilaw mit den Mandelblättchen bestreut und nach Wunsch mit einer Zimtstange garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 35 Min.

pro Person ca.: 500 kcal; E 12 g, F 15 g, KH 77 g

15.2 Wirsingcurry mit Cashewkernen

1 mittelgroßer Wirsing (etwa 800 g)	125 ml Gemüsebrühe
2 Chilischoten getrocknete	300 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
1 TL Senfkörner gelbe	1 EL Currypulver
1 Blatt Lorbeer (klein)	Salz
50 g Butterschmalz	1 Prise(n) Zucker
100 g Cashewkerne	2.5 EL Sahnejoghurt
0.5 TL Ingwerpulver	

1. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, vierteln, waschen und abtropfen lassen. Die Viertel in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.

2. Die Chilischoten, die Senfkörner und das Lorbeerblatt im Mörser zerstoßen. Das Butterschmalz im Wok erhitzen und die Cashewkerne darin unter Rühren goldgelb

rösten, dann beiseite stellen. Im Butterschmalz die zerstoßenen Gewürze und das Ingwerpulver unter Rühren etwa 1 Minute anrösten.

3. Den Wirsing zufügen und unter Rühren solange dünsten, bis er ganz zerfallen ist. Erst dann die Gemüsebrühe und die Erbsen zugeben. Alles zugedeckt etwa 8 Minuten schmoren.

4. Das Currypulver einrühren und das Gericht mit Salz und dem Zucker würzen. Ohne Deckel noch etwa 5 Minuten schmoren, damit ein Teil der Flüssigkeit verdampfen kann.

5. Das fertige Gericht mit dem Sahnejoghurt verfeinern und mit den Cashewkernen vermengen.

Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1800 kJ

16 Vorspeisen, Suppen

16.1 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe

100 g weiße Bohnen,	1/2 klein. Wirsing,
100 g Gerste,	2 Kartoffeln,
2 1/2 l Wasser,	Knochen eines Rohschinkens
3 EL Butter,	(notfalls eines gekochten Schinkens) und/
1 Lauchstängel,	oder
2 Karotten,	250 g Salzspeck,
1 Zwiebel, besteckt mit	geräucherte Schweinswürste,
1 Lorbeerblatt und	wenn möglich Engadinerwürste,
1 Gewürznelke,	Schnittlauch,
1/2 Sellerieknolle,	eventuell Salz

Weißer Bohnen und Gerste über Nacht einweichen. Die kleingeschnittenen Gemüse in Butter andämpfen. Diese mit Fleisch im kalten Wasser aufsetzen und auf kleinem Feuer 2 1/2 bis 3 Stunden kochen. 20 Minuten vor Beendigung der Kochzeit die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Engadinerwürste begeben, eventuell nachsalzen. Mit Schnittlauch bestreuen.

16.2 Creme Elysée

25 g Margarine oder Butter	Salz
500 g frische grüne Erbsen (oder TK)	Streuwürze
750 ml Hühnerbrühe (Instant)	Pfeffer
150 ml Sahne	1 TL Sojasoße
2 Eigelb	

Margarine oder Butter im Topf flüssig werden lassen. Erbsen zufügen (TK-Erbsen zuvor auftauen lassen). 100 ml Hühnerbrühe zugeben, die Erbsen darin weichkochen. Anschließend mit dem Passierstab pürieren und durch ein Sieb streichen.

Hühnerbrühe in einem Topf auf 3, Automatik-Kochstelle 9 - 12 zum Kochen bringen, dann den Topf zur Seite ziehen. Sahne und Eigelb mit dem Schneebesen gut verrühren, unter Rühren in die heiße, aber nicht mehr kochende Brühe gießen, das Erbsenpüree darunter rühren, nur noch heiß werden lassen, Mit Salz, Streuwürze, Pfeffer und Sojasoße gut abschmecken.

Diese Suppe kann heiß oder kalt serviert werden. 54 g Eiweiß, 94 g Fett, 77 g

Kohlenhydrate, 5768 kJ, 1377 kcal,

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

16.3 Erbsen mit Schinken (Piselli al rosciutto)

1 kg junge Erbsen (in der Schote),	60 g Butter,
3 Scheib. roher Schinken (je 50 g) mit	1/8 l Fleischbrühe (Würfel),
Fettrand,	Salz,
1 Zwiebel,	Pfeffer.

Den Fettrand vom Schinken abschneiden und fein wiegen (oder im Mixer zerkleinern); die Zwiebel ebenfalls fein hacken. Beides in einer Pfanne bei schwacher Hitze in 30 g Butter glasig braten. Die Erbsen enthülsen und dazugeben, gründlich miteinander vermischen. Mit der heißen Brühe aufgießen, mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz würzen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und noch 10 Min. dünsten lassen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit der restlichen Butter zu den Erbsen geben. Weitere 5 Min. in der offenen Pfanne einkochen lassen. Wenn nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

16.4 Erbsen-Cremesuppe

1.5 l klare Fleischbrühe	250 ml Sahne
500 g junge Erbsen	200 ml Sekt
2 Pkg. Helle Delikatess-Sauce	

Fleischbrühe erhitzen, die enthülsten Erbsen hinzufügen, 10 Minuten garen, herausnehmen, im Mixer zerkleinern und wieder zurückgeben. Helle Sauce mit 2 Tassen Wasser anrühren, die Suppe damit binden, 2 Minuten kochen und abschmecken. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Am Tisch vor den Gästen die geschlagene Sahne sowie den Sekt untermischen und die Suppe in Tassen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 20

16.5 Erbsen-Käse-Suppe

1 Prise Zucker	1 kg junge enthülste Erbsen
1 Ecke(n) Schmelzkäse	2-3 Pellkartoffeln
Petersilie zum Bestreuen	1 TL grüner Pfeffer
150 g Emmentaler oder Gouda	1/2 l Brühe
1 Spritzer Zitronensaft	30 g Butter
Pfeffer	200 g Schinken
Salz	1 Zwiebel

Zwiebel fein hacken, Schinken würfeln. In Butter andünsten, mit Brühe auffüllen. Zerdrückten grünen Pfeffer, Zucker, Schmelzkäse und gewürfelte Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze kochen. Erbsen zugeben und 15 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Käse in Stifte schneiden und in die Suppe geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

16.6 Erbsen-Kartoffelschaumsuppe mit Käseklößchen

200 ml Rapsöl	500 g Butter
200 g Zwiebeln, gewürfelt, TK	500 g Vollei, Tetra
6000 g Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt	1000 g Hartweißengrieß
4000 g Erbsen, TK	200 ml Wasser
10000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	200 g Hartkäse, 30 %, gerieben
200 g Zucker	10 Stk. Kresse, Schale
2000 g Sahne, 30 %	100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen)
1000 g Crème fraîche	

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel hinzugeben, anschwitzen. Kartoffelwürfel und Erbsen hinzufügen und anschwitzen. Mit der Gemüsefond auffüllen, ca. 15 bis 20 Min. garen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Sahne und Crème fraîche zugeben. Butter in einem Anschlagkessel schaumig rühren. Ei, Grieß und Wasser nach und nach einrühren. Masse mit Salz und Muskat würzen. Hartkäse unterrühren. Mit einem Löffel Klöße abstechen, im siedenden Salzwasser garen. Suppe mit einem Püriergerät schaumig aufschlagen.

Anrichtehinweis: Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, Käseklößchen hineingeben. Kresse vom Beet schneiden, auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 277 kcal / 2591 kJ

16.7 Erbsen-Spinat-Suppe

200 g junger Blattspinat
 2 Zwiebeln
 4 EL Butter
 1.25 l Gemüsebrühe
 400 g Schlagsahne
 3 Kartoffeln (ca. 300 g)

400 g TK-Erbesen
 Salz, Pfeffer
 Zucker
 8 Radieschen
 Radieschensprossen zum Garnieren

Spinat waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln. Butter schmelzen, Zwiebeln darin andünsten. Brühe und Sahne zugießen. Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben. Mit Spinat und Erbsen zur Brühe geben, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln. Alles in der Brühe fein pürieren, durch ein Sieb in ein anderen Topf streichen. Nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Radieschen hobeln. Suppe in Suppentassen anrichten. Mit Radieschen bestreuen und mit Sprossen garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

pro Portion ca.: 270 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 0 g

16.8 Erbsencreme auf Chips

250 g TK-Erbesen
 80 g Butter
 Salz, Pfeffer
 100 g Chorizo

20 Tortilla-Chips
 einige Minzeblättchen
 Parmesanspäne

Erbsen in kochendem Salzwasser in etwa 3 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, in einem Küchentuch trockentupfen. Butter in einem Topf leicht bräunen, die Erbsen zufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Salzen, pfeffern. Chorizo in 20 dünne Scheiben schneiden und mit Erbsencreme auf den Tortilla-Chips anrichten. Einige Minzeblättchen in feine Streifen schneiden und mit Parmesanspänen auf die Chips streuen.

16.9 Erbsencremesuppe

500 g gekochte Erbsen, frisch oder aus der Dose
 30 g Butter
 1 Zwiebel

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe (Instant)
 3 EL Mehl
 1/2 Glas Joghurt
 flüssige Sahne zum garnieren

Salz**Pfeffer**

Klein gehackte Zwiebel in einer Kasserolle mit Butter glasig dünsten.

Erbsen und heiße Brühe dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Flamme kochen. Erbsen in der Brühe pürieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl in etwas Wasser auflösen. Mit der Suppe vermischen und 5 Minuten, unter ständigem Rühren, aufkochen.

Vom Feuer nehmen, Joghurt einrühren und Erbsencreme auf den einzelnen, vorgewärmten Tellern verteilen.

Backpapier zu einer Tüte drehen. Kleine Spitze abschneiden, Öffnung abknicken und die Tüte mit Sahne füllen.

Erbsencreme damit verzieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

16.10 Erbsencremesuppe

8 Frühlingszwiebeln

2 EL Butter

Curry

2 EL Mehl

800 ml Gemüsefond

800 g TK Erbsen

Salz

Pfeffer

300 g Crème fraîche

Petersilie

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mehl und Curry drüberstäuben und mit der Hälfte des Gemüsefonds auffüllen. Erbsen zugeben. Die Suppe aufkochen, dann pürieren und den restlichen Geflügelfond zugießen. 200 g Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen. Petersilie hacken und vor dem Servieren zugeben. Die Suppe mit je 1 El. Crème fraîche garnieren.

Pro Portion: 275 kcal / 1150 kJ

16.11 Erbsencremesuppe

1 Zwiebel

40 g Holland-Butter

1 TL Curry

2 EL Mehl

3/4 l Hühnerbrühe

450 g TK-Erbsen

100 g Holland-Gouda, alt

1/2 Bd. Petersilie

100 g Crème fraîche

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

geriebene Muskatnuss

Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Curry und Mehl darüber stäuben und kurz anrösten, auf keinen Fall bräunen, sonst wird der Curry bitter.

Mit 1/2 l Brühe unter Rühren ablöschen und aufkochen. Von den Erbsen eine Tasse voll abnehmen, die übrigen in die Suppe geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe anschließend pürieren oder durchpassieren.

In der Zwischenzeit den Käse reiben. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zurückbehaltene Erbsen mit der restlichen Brühe aufkochen. Käse und Crème fraîche in die heiße Suppe einrühren. Käse schmelzen lassen. Erst dann die Erbsen mit der Brühe zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.12 Erbsenschaumsuppe

200 g Pfifferlinge (oder 1 Dose Abtropfgewicht 225 g)	100 ml Delikatessbrühe
3 Schalotten	250 ml Cremefine zum Kochen
3 EL Pflanzencreme	Salz
350 g TK-Erbsen	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL Zucker	2 Stiele glatte Petersilie

Pfifferlinge putzen und ggf. in Stücke schneiden. Die Schalotten pellen, in kleine Würfel schneiden und in 2 EL der Pflanzencreme auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) glasig andünsten. Von den Erbsen 4 EL zur Dekoration abnehmen, die restlichen Erbsen zu den Schalotten geben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Min. andünsten. Brühe und Cremefine angießen und ca. 10 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 4-5 (E-Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6) kochen. Die Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer grob hacken. Die Pfifferlinge in der restlichen Pflanzencreme braten. Die Suppe auf 4 Tellern verteilen, mit je 1 EL Erbsen, 1 EL Pfifferlingen und der Petersilie anrichten.

Tipp: Pfifferlinge schmecken umso besser, je kleiner und trockener sie sind. Große Pilze, die glasig weiche oder braune, trockene Stellen haben, sind von minderer Qualität. Diese Stellen sollten unbedingt weggeschnitten werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.13 Erbsenschaumsuppe mit Parmaschinken

500 g Erbsen TK	Salz
1/2 Bd. Thymian	Pfeffer
200 g Sahne	200 g Parmaschinken
1/2 l Geflügelfond	eventuell Milch zum Ausschäumen

Die Erbsen kurz aufkochen lassen. Thymian waschen und trockenschütteln, in Teefilter geben, mit Sahne, Geflügelfond und Erbsen ca. 5 Minuten garen. Den Thymian herausnehmen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Parmaschinken in feine Würfel schneiden, abraten und in die Suppe geben. Die Suppe in Tassen verteilen und bei Bedarf mit Milchschaum bedecken.

Tipp: Als Dekoration können Sie noch jeweils eine Scheibe kross gebratenen Parmaschinken auf die Suppe geben. Dazu passt Bauerbrot. Werden die Erbsen kurz gegart und mit kaltem Wasser abgeschreckt, behalten sie ihre Farbe!

Mengenangabe: 4 Personen:

16.14 Erbsensüppchen

Für die Suppe:

3 Schalotten
20 g Butter
2 Beutel TK-Erbsen (à 1 kg)
1 1/2 l Geflügelfond oder -brühe
200 ml Noilly Prat (Wermut)
400 g Sahne
Salz

Pfeffer

Für die Meerrettich-Creme:

200 g Sahne
2 TL geriebener Meerrettich, ca. (Glas)

Außerdem:

100 g Edelschinkenwürfel
1 Bd. Schnittlauch (in Röllchen)

Schalotten abziehen, fein würfeln. In heißer Butter in einem großen breiten Topf andünsten. Erbsen zugeben, unter Rühren kurz mit erhitzen. Fond oder Brühe und Noilly Prat zugießen. Zugedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Sahne zugießen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Durch ein Sieb oder die 'Flotte Lotte' passieren. Abschmecken.

Sahne halbsteif schlagen, mit Meerrettich abschmecken. Schinkenwürfel auf Suppentassen oder -teller verteilen. Suppe darauf geben. Mit Creme und Schnittlauch garnieren. Nach Wunsch Blätterteigstangen dazu servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca.: 390 kcal; E 9 g, F 28 g, KH 20 g

16.15 Erbsensuppe

200 g getrocknete gelbe Erbsen,	1 klein. Lauch,
2 l Wasser,	1 Schalotte,
Salz,	50 g Butter,
1 Zwiebel,	200 g geräucherter Speck (in 4 Portionen geschnitten),
2 Nelken,	150 g geräucherter Speck (in Streifen geschnitten)
2 Lorbeerblätter,	Weißbrotcrouçons,
1 Knoblauchzehe,	Pfeffer
2 Kartoffeln,	
2 Karotten,	

Die getrockneten Erbsen waschen und in 2 l Wasser ca. 1/2 Stunde köcheln lassen. In Butterfett die fein gehackte Schalotte glasig dünsten. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln, die in Rädchen geschnittenen Karotten und den fein geschnittenen Lauch dazugeben und mitdünsten. Sobald das Gemüse beginnt, Farbe anzunehmen, zu den Erbsen geben. Die mit den Nelken und Lorbeerblättern gespickte Zwiebel sowie die Knoblauchzehe und die 4 Portionen Speck dazugeben und eine weitere 1/2 Stunde köcheln lassen. In etwas Butter die feinen Speckstreifen bräunen. Im gleichen Bratfett die Brotwürfelchen anrösten. Vor dem Servieren Speckstreifen und Weißbrotwürfelchen über die Suppe geben.

16.16 Erbsensuppe

250 g getrocknete grüne Erbsen, geschält und halbiert	1 kg Schweinebauch
2 Bd. Suppengemüse	Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz	400 g festkochende Kartoffeln
	1 EL Majoran

Erbsen waschen, in 1,5 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Suppengemüse putzen und abrausen. Schälen, würfeln und in Schmalz anschwitzen. Schweinebauch und Erbsen samt Einweichwasser zugeben. Aufkochen und abschäumen, salzen und pfeffern. Ca. 50 Min. köcheln lassen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Nach 30 Min. in die Suppe geben. Schweinebauch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Majoranblättchen fein schneiden, in die Suppe rühren. Fleischscheiben zugeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.17 Erbsensuppe

400 g frische oder tiefgekühlte Erbsen	Salz
800 ml Gemüsebrühe	Pfeffer aus der Mühle
1 Stange Lauch	1 Prise Zucker
4 EL Butter	4 Scheib. Weißbrot
150 g Sahne	Minze für die Dekoration
8 EL Creme fraîche	

Den Lauch gründlich putzen, die Enden abschneiden, den Rest Waschen und in feine Ringe schneiden.

2 El Butter in einem großen Topf erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Anschließend einige Esslöffel Erbsen herausnehmen und den Rest pürieren. Sahne unterziehen und erhitzen. Die zurückgelegten Erbsen wieder unterrühren und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Weißbrotscheiben entrinden, in 2 cm große Würfel schneiden und in 2 El heißer Butter rundherum goldbraun rösten.

Zum Servieren die Suppe in Schälchen füllen, mit Croutons bestreuen, einige Kleckse Crème fraîche darauf setzen und mit ein paar Blättchen Minze dekoriert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.18 Erbsensuppe mit Croûtons

200 g getrocknete grüne Erbsen (geschält)	800 ml Rinderbrühe
1 Stange Sellerie	100 g Schlagsahne
1 Stange Lauch	1 Prise Zucker
1 Möhre	Pfeffer a. d. Mühle
1 Zwiebel	Salz
1 EL Butterschmalz	1 EL Obstessig
1/2 TL Majoran, getrocknet	

Erbsen in 3/4 l kaltem Wasser einweichen. Die Kochzeit verringert sich bei geschälten Erbsen um etwa 10 Min., wenn die Erbsen etwa 2 Stunden eingeweicht werden. Ohne Einweichen dauert es also länger.

Die eingeweichten Erbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser überbrausen: Dadurch werden eventuell noch vorhandene Schalenreste oder Steinchen ausgeschwemmt.

Lauch, Zwiebel, Möhre, Sellerie putzen und waschen bzw. schälen und klein würfeln. Das Selleriegrün beiseite legen. Gemüse in einem hohen Topf (wichtig, damit später beim Pürieren nichts rausspritzt) in erhitztem Butterschmalz anschwitzen. Erbsen dazugeben.

Majoran über die Erbsen streuen, Rinderbrühe zugießen und umrühren. Erbsen im offenen Topf (so können Sie kontrollieren, dass nichts überschäumt) aufkochen.

Temperatur reduzieren und Erbsen bei milder Hitze im geschlossenen Topf 35 Min. garen.

Suppe mit einem Pürierstab anpürieren: Sie soll nicht musig sein, sondern noch etwas Struktur haben. Die Sahne unterrühren und mit den Gewürzen und Essig abschmecken. Mit Selleriegrün und Croûtons anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.19 Erbsensuppe mit Grießklößchen

1/4 l Milch
100 g Butter
125 g Gries
2 Eier

1 kg Rindfleisch
750 g Erbsen
etwas Salz und Muskat

Für die Klößchen Milch in einem Topf aufkochen. Mit Butter, etwas Salz und Muskat würzen. Grieß unter ständigem Rühren in die Milch gießen. Eier aufschlagen und 1 Minute lang in den inzwischen festen Brei hineinrühren. Mittlerweile Rindfleisch kochen und aus der Brühe nehmen. Erbsen hineinschütten und kochen lassen. Jetzt die Grießklößchen mit einem Esslöffel formen und in der Brühe etwa 10 Minuten garziehen lassen. Das gekochte Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren streut man kleingehackte Petersilie darüber.

16.20 Erbsensuppe mit Kalbsklößchen

1 Bd. Suppengrün
2 EL Öl
1 l Rinderbrühe
300 g TK-Erbsen
2 Kalbsbratwürstchen

60 g Kartoffelpüreepulver
1 Pkg. 8-Kräuter-Mischung (TK)
Muskatnuß
Salz
25 g Röstzwiebeln

Suppengrün putzen. Zuerst in schmale Streifen, dann in möglichst feine Würfel schneiden. Auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im Öl anrösten. Brühe und Erbsen zugeben. 10 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 ziehen lassen.

Kalbsbrät aus den Würsten drücken und zu Klößchen rollen 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Püreepulver binden, Kräuter unterrühren. Mit Muskat und Salz würzen, mit den Röstzwiebeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 326 kcal / 1368 kJ

16.21 Erbsensuppe mit Minze

Salz, schwarzer Pfeffer	nerbrühe (Instant)
3 Scheib. Minze	750 g tief gekühlte Erbsen
150 ml Sahne	80 g Sauerrahmbutter
1-2 EL Zitronensaft	2 Zwiebeln
3/4 l kräftige, heiße Gemüse- oder Hüh-	

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Sauerrahmbutter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der heißen Brühe aufgießen und alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Etwa sechs Esslöffel Erbsen herausnehmen und beiseite legen, die übrigen Erbsen mit der Brühe pürieren. Die Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die Sahne einrühren. Dann die Suppe aufkochen und weitere zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die restlichen Erbsen in der Suppe erhitzen. Die Minzezweige abspülen, Blätter von den Stielen zupfen und drei Viertel der Blätter in feine Streifen schneiden. Die Blätter-Streifen zusammen mit den ganzen Blättern auf die Suppe streuen. Die Suppe sofort servieren.

Tipps: Sie können natürlich auch frische Erbsen verwenden. Um 100 g Erbsen zu bekommen, benötigen Sie 300 g Erbsenschoten. Für diese Suppe bräuchten Sie dementsprechend 2 1/4 Kilogramm Erbsenschoten. Statt Erbsenschoten können Sie auch Zuckerschoten verwenden, wenn Sie den Geschmack der Suppe ein wenig variieren möchten. Zuckerschoten schmecken etwas süßer als Erbsenschoten.

Mengenangabe: 4 Personen

16.22 Erbsensuppe mit Räucherlachs

900 g TK-Erbsen	5 Scheib. Toastbrot
250 g Zwiebeln	2 EL Butter
2 EL Butterschmalz	2 EL Petersilienblättchen
1 l Gemüsebrühe (Instant)	Salz, Pfeffer
500 g Schlagsahne	geriebene Muskatnuss
100 g Räucherlachsscheiben	

Die Erbsen antauen lassen. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Erbsen, die Hälfte der Brühe und 400 g Sahne zu den Zwiebeln geben. Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Lachs in schmale Streifen schneiden. Das Toastbrot entrinden und klein würfeln. Die Erbsensuppe mit dem Stabmixer pürieren. Die restliche Brühe einrühren und die Suppe weiterköcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Übrige Sahne steif schlagen und unter die Suppe rühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

würzen. Die Suppe in tiefe Teller oder Tassen füllen. Mit Croutons, Lachsstreifen und eventuell mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 425 kcal / 1790 kJ

16.23 Erbsensuppe mit Rindfleisch

250 g mageres Rindfleisch zum Kochen	Sherry
etwas frischer Ingwer	250 g grüne Erbsen (TK)
1/2 TL Salz	2 TL Speisestärke
1 Sternanis	2 Eier
1 EL chinesischer Wein oder trockener	4 Frühlingszwiebeln

Das Fleisch schnetzeln. Den Ingwer in feine Scheiben schneiden.

Fleisch, Salz, Sternanis, Ingwer und Wein oder Sherry mit 1 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Aufkochen lassen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Erbsen hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Den Sternanis herausnehmen.

Die Speisestärke mit etwa 2 Esslöffeln kaltem Wasser anrühren, in die Suppe geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis sie wieder klar wird.

Die Eier leicht verschlagen und in die Suppe träufeln, umrühren und 1 Minute köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Suppe damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

16.24 Erbsensuppe mit Rosmarin

700 g frische Erbsen oder tiefgekühlte,	1/2 klein. Sellerie (in kleine Würfelchen
1/2 TL Rosmarinnadeln (möglichst	geschnitten),
frisch),	1/2 Zitrone (Saft),
20 g Butter,	Salz,
1 Knoblauchzehen (gepresst), evtl. mehr	Pfeffer
1 l Fleischbrühe,	

In der heißen Butter die Erbsen zusammen mit dem Rosmarin andünsten. Mit Fleischbrühe ablöschen, Knoblauch beifügen und 12 bis 15 Minuten garen.

4 EL Erbsen zum Garnieren beiseite stellen. Die Suppe im Mixer pürieren.

Den geschälten Sellerie in kleine Würfelchen schneiden. In Zitronensaft wenden. In

wenig Salzwasser 'al dente' kochen, abseihen und warm stellen.

Die Erbsensuppe nochmals aufkochen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnitur- Erbsen und die Selleriewürfelchen auf 4 Teller verteilen und mit der heißen Suppe übergießen.

16.25 Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen

250 g Erbsen,	1 EL fein gemahlene Mandeln,
1 Tas. Wasser,	1 EL Currypulver,
1 l Gemüsebrühe,	Salz,
200 g Shiitake-Pilze,	1/8 l Sahne,
20 g Butter,	10 Minzeblättchen
1 EL gemahlenes Dinkelmehl,	

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 angeben. 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.

16.26 Erbsensuppe nach Husumer Art

500 g gelbe Erbsen in	Salz
2 l Wasser eingeweicht,	Pfeffer
500 g Schweinsohren	Kerbel oder
1 groß. Zwiebel	Petersilie
2 Stangen zarter Porree	

Zusammen mit den Schweinsohren werden die Erbsen in dem Einweichwasser gekocht. In einem anderen Topf gart man den klein geschnittenen Porree und die gewürfelte Zwiebel und gibt sie zum Schluss an die Suppe. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und reichlich mit gehackten Kräutern bestreuen. Dazu werden Bratkartoffeln gegessen.

16.27 Feine Erbsen-Basilikum-Suppe

2 kg frische Erbsen oder	1 Baguette-Brötchen
600 g TK-Erbsen	40 g gewürfelter Schinken
1 Zwiebel	150-200 g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe, evtl.	1 Bd. Basilikum
2 EL (20 g) Butter/Margarine	Salz, weißer Pfeffer
4 TL. Gemüsebrühe (Instant)	geriebene Muskatnuss

Erbsen enthülsen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Fett andünsten. Erbsen zugeben und kurz andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt 12-15 Minuten köcheln. Brötchen in ca. 12 sehr dünne Scheiben schneiden. Schinken kurz anbraten, herausnehmen, 1 EL Fett in der Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten. Hälfte Sahne halb steif schlagen. 2-3 EL Erbsen herausnehmen. Basilikum waschen und, bis auf etwas, in die Suppe geben. Alles fein pürieren. Rest Sahne einrühren, aufkochen und abschmecken. Suppe mit übrigen Erbsen, Sahneklecks, Schinken und Brot anrichten. Mit Rest Basilikum garnieren.
EXTRA-TIPP Für einen Extra-Pfiff das geröstete Brot zusätzlich mit einer halbierten Knoblauchzehe bestreichen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 18 g, F 23 g, KH 38 g

16.28 Feine Erbsensuppe

<i>Croûtons:</i>	2 Zwiebeln
100 g entrindetes Weißbrot	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	40 g Butter
<i>Suppe:</i>	900 ml Kalbsfond
1.4 kg Erbsen in der Schale (ausgepalt etwa 650 g)	Pfeffermühle
Salz	1 Prise ger. Muskatnuss
1 Tas. Wasser	125 ml Sahne (halbfest geschlagen)
	1 EL gehackte Minze

Für die Croutons: Das Brot in 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Brotwürfel darin unter Rühren goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen. Für die Suppe: Erbsen auspülen. 100 g davon mit 1/2 TL Salz und 1 Tasse Wasser 5 Min. kochen, abgießen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Die restlichen Erbsen, Kalbsfond, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und 15 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5-6 kochen. Die Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Die halbfeste Sahne vorsichtig unterheben. Die blanchierten Erbsen untermengen und die Suppe

gut abschmecken. Die Croutons auf die aufgefüllte Suppe streuen. Die Suppe mit Minze bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.29 Frische Erbsensuppe - mit Grießklößchen

<i>Zutaten</i>	1 Bd. Petersilie
2 klein. Möhren	<i>Grießklößchen</i>
1 Petersilienwurzel	1/4 l Milch
1/2 Stange Lauch	1 EL Butter
1 1/2 l Fleischbrühe (Instant)	1 TL Salz
1 Pr. Zucker	1 Prise Zucker
1 EL Butter	wenig Muskat
600 g ausgepölte Erbsen	100 g Weizengrieß
<i>Zum Garnieren</i>	2 Eier

Das geputzte Gemüse (ohne die Erbsen) in kleine Würfel schneiden, mit Brühe, Zucker und Butter zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in etwa 10 Minuten halbgar kochen, dann erst die Erbsen zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, abschmecken.

Milch, Butter, Salz, Muskat und Zucker auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9 oder 12 zum Kochen bringen, die Kochplatte ausschalten und den Grieß hineinstreuen. So lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und 1 Ei in den heißen Brei rühren. Den Brei abkühlen lassen, dann erst das 2. Ei unterrühren. Mit 2 nassen Teelöffeln aus dem Brei Klößchen abstechen, in die Erbsensuppe geben, noch 10 Minuten mitgaren lassen. Oder die Klößchen in siedendes Salzwasser geben und darin garen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

75 g Eiweiß, 53 g Fett, 193 g Kohlenhydrate, 6592 kJ, 1573 kcal.

Mengenangabe: 6 Portionen

16.30 Frische grüne Erbsensuppe

50 g durch w. Speck	Salz
2 Zwiebeln	Paprika
1 Pkg. TK-Erbsen (oder frische)	Suppenwürze
1 l Brühe	Petersilie

Speckwürfel im Topf auf 2 auslassen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, Erbsen zufügen. Mit Brühe auffüllen, zum Kochen bringen, 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte

4-5 garen. Die Suppe gut abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.31 Gelbe Erbsensuppe

200 g geschälte gelbe Erbsen	1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 TL Instant-Gemüsebrühe	2 TL Öl
Salz	100 g Creme fraîche
Muskatnuss	2 EL Schnittlauchröllchen
3 Möhren (150 g)	2 Scheib. Vollkorntoast
	10 g Butter

Erbsen und Gemüsebrühe mit 3/4 l Wasser auf 3 zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 1 1/2 Stunden kochen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 30 Min.), mit Salz und Muskat würzen. Möhren in feine Scheibchen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, das Gemüse mit Öl 5-8 Min. auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 dünsten. Creme fraîche in die Erbsensuppe geben und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes schaumig aufschlagen, gut abschmecken. Toastbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter goldbraun rösten. Die Suppe auf vorgewärmte Teller geben, das Gemüse darauf verteilen. Mit Brotwürfeln und Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.32 Gelberbs-Suppe

1 TL Öl	150 g Rohschinken-Anschnitte,
1 Zwiebel, fein gehackt	in Streifen, ca. 50 g beiseite gestellt
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 1/2 l Wasser
1 Lauch, in Ringen	1/2 TL Salz
200 g Gelberbsen	wenig Pfeffer aus der Mühle
200 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln	beiseite gestellter Rohschinken
	2 Scheib. Toastbrot, in Würfeli

Öl im Dampfkochtopf (siehe Hinweise) warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch andämpfen. Erbsen, Kartoffeln und Schinken begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen. Topf verschließen. Ab Erscheinen des 2. Ringes ca. 12 Min. kochen (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen. Erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat. Suppe fein pürieren, würzen. Schinkenstreifen mit den Brotwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten, zur Suppe servieren.

Hinweise - Der Dampfkochtopf muss einen Inhalt von mindestens 4 Litern haben. - Ohne Dampfkochtopf beträgt die Kochzeit ca. 50 Minuten.

Mengenangabe: 1,8 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 298 kcal / 1248 kJ; E 21 g, F 4 g, KH 43 g

16.33 Gelberbs-Suppe

Zutaten

300 g gelbe Erbsen

2 l Wasser

1 EL Margarine

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Kartoffel

200 g Frühstücksschinken

2 1/2 l Wasser

1 Würfel Gemüsebouillon

Pfeffer

1 Scheib. Weißbrot, (evtl. mehr)

Kresse

Erbsen in Wasser 8 Stunden einweichen, Wasser abgießen. Zwiebel feinwürfeln, Knoblauchzehe durchpressen, geschälte Kartoffel grob raspeln. Margarine im Topf zerlaufen lassen, Zwiebel, Knoblauch und Kartoffel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 2-3 Minuten andünsten. Erbsen und Schinkenstück zugeben, mit Wasser ablöschen. Bouillonwürfel zugeben und ca. 60 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen. (Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 20 Minuten).

Schinken herausnehmen und in schmale Streifen schneiden. Suppe mit dem Zerkleinerungsstab pürieren (oder abgekühlt im Mixer der Küchenmaschine). Zurück in den Topf gießen, Schinkenstreifen wieder zugeben, nochmals erhitzen und abschmecken. Brot in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 leicht rösten. Die Suppe ausfallen, mit Brotwürfeln und Kresse bestreuen und sofort servieren.

96 g Eiweiß, 77 g Fett, 192 g Kohlenhydrate, 7976 kJ, 1903 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.34 Gelberbsensuppe

1 EL Öl

2 Toastbrot-scheiben, in Würfelchen

50 g Speckwürfelchen

1 klein. Lauch, in feinen Ringen

1 Rüebl, in feinen Würfeln

150 g gelbe Erbsen

1 l Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel

1 TL Streuwürze

1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen, Brotwürfelchen knusprig rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne die Speckwürfelchen auf kleinem Feuer andämpfen. Lauch und Rübli begeben und mitdämpfen. Gelberbsen und Wasser zufügen, aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt 1 Stunde köcheln, gelegentlich abschäumen. Bouillonwürfel und Streuwürze begeben. Anrichten, Brotwürfelchen und Petersilie darüberstreuen.

16.35 Gelberbssuppe

200 g Fettstoff	2000 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten
1200 g Mirepoix, aus Rübli Sellerie, Zwiebeln und Lauch	12 l Bouillon
1500 g Gelberbsen, über Nacht eingeweicht	1 St. Speckschwarte
	Speckwürfel und Brotcroutons, als Einlage

Im Öl die Speckschwarte und das Mirepoix andünsten. Die eingeweichten Gelberbsen und Kartoffeln mit anziehen. Mit der Bouillon auffüllen und für 90 Minuten leicht köcheln lassen. Die Speckschwarte entfernen, Suppe passieren und abschmecken. Die Speckwürfel und Brotcroutons in Butter anziehen. Als Einlage servieren. **Bemerkung** Durch Abschmecken mit etwas Essig kann man den Geschmack der Suppe verstärken. Ebenfalls bietet sich an Kräuter mit zu kochen. z.B. Majoran und Thymian.

Mengenangabe: 50 Portionen

16.36 Gelberbssuppe

100 g gelbe Erbsen	1 EL Maizena
1 l Wasser, kalt	2 EL Wasser
1 Speckschwarte	Salz
1 EL Öl	Pfeffer
3 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	Thymian
1 Lauch, fein geschnitten	100 g Speck, gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt	Schnittlauch, fein geschnitten
1 l Wasser	

Erbsen über Nacht im Wasser einweichen, dann mit der Speckschwarte weichkochen. Dies dauert je nach Alter der Erbsen ca. 1 Stunde. Einweichwasser abgießen.

Die Kartoffeln, den Lauch und die Zwiebeln im warmen Öl andämpfen, mit dem Wasser ablöschen und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind (20-30 Minuten).

Die Suppe durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixerstab pürieren. Das mit Wasser angerührte Maizena einlaufen lassen, die Suppe aufkochen, die gekochten Erbsen

beifügen, würzen. Speckwürfeli ohne Fettbeigabe knusprig braten und mit dem Schnittlauch über die angerichtete Suppe verteilen.

Tipp: Hülsenfrüchte werden besser weich, wenn sie ohne Salz gekocht werden.

16.37 Grüne Erbsensuppe

1 EL Margarine oder Butter	weißer Pfeffer
1 Schalotte, fein gehackt	1 Prise Cayennepfeffer
250 g tiefgekühlte Erbsen	2 EL Doppelrahm
1 Kartoffel in Würfelchen	4 TL Doppelrahm
1 EL Mehl	einige Blättchen Basilikum oder Petersilie
6 dl Bouillon	

Zubereiten: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Schalotten dämpfen. Gefrorene Erbsen und Kartoffeln beifügen, 2 Minuten mitdämpfen. Mehl darüberstreuen, Bouillon zugeben, würzen. Ca. 10 Minuten köcheln. Mit dem Mixer pürieren, evtl. noch durch ein Sieb streichen, Rahm beigeben. Nochmals erwärmen.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Suppentassen anrichten, mit glatt gerührtem Doppelrahm und Kräuterblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.38 Grüne Gemüsesuppe

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,	Pfeffer,
200 g Bohnen (gewaschen, geputzt),	100 g Penne (Röhrennudeln)
200 g Zucchini (Scheiben),	<i>Basilikumpaste:</i>
200 g Zuckererbsen,	4 Knoblauchzehen (gepresst),
1 Bd. Frühlingszwiebeln (Scheiben),	1 Bd. Basilikum (geschnitten),
1 Thymianzweig,	3 EL Parmesan-Käse (gerieben),
Salz,	4 EL Olivenöl

Die Brühe erhitzen, die Gemüsesorten dazugeben, ebenso den Thymianzweig und köcheln bis das Gemüse al dente ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Teigwaren hinzufügen.

Für die Basilikumpaste Knoblauch und Basilikumblätter im Mörser zerstoßen, Öl und Parmesan-Käse untermischen und verrühren bis eine Paste entsteht.

Zusammen mit der Suppe und Stangenweißbrot servieren.

16.39 Grüne Vichysuppe

250 g Kartoffeln	15 g Butter
300 g tiefgekühlte Erbsen	15 g Maismehl
Minzsprößlinge	0.4 l Milch
6-8 Zwiebeln	Pfeffer
2 Hähnchenschlegel	Salz
0.8 l Wasser	

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit den Erbsen, den Minzsprößlingen, den gehackten Zwiebeln und den Hähnchenschlegeln etwa 25 Minuten kochen, Die Hähnchenschlegel rausnehmen. entbeinen, die anderen Zutaten durchs Sieb passieren.

Aus der Butter, dem Maismehl und der Milch eine helle Mehlschwitze herstellen.

Das Gemüsepüree, das Hähnchenfleisch und die Mehlschwitze miteinander vermischen, noch einmal kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Servieren: Man kann diese Suppe sowohl heiß wie kalt servieren, Man garniert wie auf der Abbildung mit Minzsprößlingen, wenn man diese nicht bekommt, so geht auch Petersilie oder Schnittlauch,

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 25- 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

16.40 Grünerbsen-Cremesuppe

1 TL Margarine oder Butter	7 dl Wasser
1/2 Zwiebel, gehackt	1 TL Salz
1 klein. Stück Sellerie (ca. 100 g), in kleinen Stücken	1/4 TL Streuwürze
150 g grüne Erbsen, getrocknet	3 dl Milch
1 Kalbsknochen	1 dl Rahm, nach Belieben, leicht geschlagen

Die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Sellerie beigegeben und mitdämpfen. Grüne Erbsen, Knochen und Wasser zufügen, aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln, gelegentlich abschäumen. Würzen und die Milch dazugießen. Aufkochen, noch weitere 5 Minuten köcheln. Im Mixer pürieren, zurück in die Pfanne geben, nur noch aufkochen. Nach Belieben mit Rahm garnieren.

16.41 Hannöversche Erbsensuppe

2 Möhren	1/4 l Milch
1 Petersilienwurzel	20 g Butter
1 klein. Stange Porree	1 TL Zucker
30 g Butter	1 TL Salz
1 1/2 l Brühe	100 g Weizengriß
600 g frische ausgepaltete Erbsen	2 Eier
<i>Grießklößchen</i>	1 Bd. Petersilie

Möhren und Petersilienwurzel in Würfel, Porree in Ringe schneiden. Butter erhitzen und Gemüse darin andünsten. Brühe dazugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen. Erbsen hinzufügen und 10 Minuten fortkochen.

Für die Klößchen Milch mit Butter, Zucker und Salz ankochen. Grieß unter Rühren einstreuen und quellen lassen. Ein Ei in den heißen Grieß rühren. Brei abkühlen lassen und das zweite Ei unterrühren. Mit nassen Teelöffeln Klößchen abstechen, in die Erbsensuppe geben und etwa 10 Minuten garziehen lassen. Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.42 Hannoversche Erbsensuppe

250 ml Milch	2 klein. Möhren
2 EL Butter	1 Petersilienwurzel
Salz	1 klein. Stange Porree
Zucker	500 g TK-Erbsen
100 g Weizengriß	1 l Gemüsebrühe
2 Eier	2 EL gehackte Petersilie

Milch mit 1 EL Butter und je 1 TL Salz und Zucker aufkochen. Grieß einstreuen und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis er sich als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen. 1 Ei unter den heißen Brei ziehen. Abkühlen lassen und das Ei unterheben. Kleine Klößchen formen.

Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen und klein würfeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das vorbereitete Gemüse in der restlichen Butter kurz andünsten. Erbsen zufügen, Brühe angießen und 15 Min. garen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Klößchen in der Suppe 10 Min. gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person: 330 kcal; E 18 g, F 11 g, KH 39 g

16.43 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste

150 g weiße Bohnen aus der Dose (cannellini)	1 Stiel Rosmarin
150 g Kichererbsen aus der Dose	1 l Gemüsebrühe (Instant)
150 g Erbsen aus der Dose	Salz
1 Zwiebel	schwarzen Pfeffer
1 groß. Kartoffel	1 Pkg. Blätterteig, tiefgefroren
150 g geräucherter Speck, gewürfelt	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	2 EL Milch

Backofen auf 180° vorwärmen. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe vorbereiten.

Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, Rosmarinstiel und Speckwürfel darin kurz rösten. Rosmarin entfernen. Kartoffelwürfel in die Kasserolle geben, mit Brühe aufgießen und weich kochen.

Abgetropfte Hülsenfrüchte dazugeben und für einige Minuten aufkochen. In feuerfeste Porzellanschalen verteilen.

Blätterteig ausrollen. Vier runde Deckel ausschneiden und die Porzellanschalen damit abdecken. Äußeren Rand gut andrücken.

Eigelb mit Milch verrühren und Blätterteig damit bepinseln. In den heißen Ofen schieben und goldbraun überbacken.

Aus dem Ofen nehmen, für einige Minuten abkühlen lassen und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Capalbio I Rosso, aus der Toskana

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 35 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

16.44 Involtini di Prosciutto

<i>Zutaten</i>	2 TL Kapern
500 g Mascarpone Cremissimo	2 EL gekochte kleine Erbsen
8 dickgeschnittene Scheiben gekochter Schinken	etwas Brandy
einige Gewürzgürkchen	Salz, Pfeffer

In einer Schüssel den Mascarpone mit den kleingeschnittenen Gürkchen, den Kapern, den Erbsen, Salz, Pfeffer und dem Brandy vorsichtig miteinander verrühren. Die so erhaltene cremige Masse auf die Schinkenscheiben geben und diese aufrollen. Dekorieren Sie mit Oliven, Sardellen und grünem Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.45 Kartoffel-Erbsen-Suppe

150 g grüne Erbsen	1/2 TL Basilikum
1 Lorbeerblatt	1/2 Gemüsebrühwürfel
1 groß. Möhre	Kräutersalz
1 Stück Sellerie	gemahlener schwarzer Pfeffer
1 klein. Stange Lauch	Muskat
1 klein. Zwiebel	1 EL Butter
150 g geschälte Kartoffeln	75 g Jogurt oder saure Sahne
1 TL Majoran	geröstete Brotwürfel
1/2 TL Thymian	1 EL gehackte Petersilie

Die Erbsen über Nacht in 1/2 Liter Wasser einweichen.

Mit dem Einweichwasser und dem Lorbeerblatt aufsetzen und in etwa 1 Stunde weich kochen. (Wenn Sie geschälte Erbsen verwenden, verringert sich die Kochzeit um etwa 1/2 Stunde).

Das Gemüse und die Kartoffeln klein schneiden, zusammen mit Majoran, Thymian und Basilikum sowie dem Gemüsebrühwürfel mit 1/2 Liter Wasser zu den Erbsen geben und alles in 20 Minuten garen.

Anschließend die Suppe pürieren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Butter und die saure Sahne oder den Jogurt unterziehen und die Suppe nach Belieben mit Brotwürfeln und Petersilie bestreuen.

TIPP: Zu der Kartoffel-Erbsen-Suppe schmeckt am besten Schwarzbrot.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

16.46 Michels Erbsensuppe

30 Butter oder Margarine	1 Eigelb
1 kl. Zwiebel	1 EL Zitronensaft
60 g gekochten Schinken oder Mettwurst	Salz
1/2 l Hühnerbrühe (Würfel)	Pfeffer
1 Pkg. TK-Erbsen	1 Prise Zucker
1/8 l Sahne	1 EL gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Zuerst die Zwiebel in möglichst kleine Würfel und den Schinken oder die Mettwurst in Streifen schneiden. Einen Brühwürfel Hühnersuppe in 1/2 l heißem Wasser auflösen. Dann wird das Fett im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle

5-6 erhitzt und die Zwiebel darin glasig angedünstet, dabei etwas umrühren. Danach Schinken oder Mettwurst zugeben, kurz anbraten, mit der Hühnerbrühe auffüllen, alles zusammen aufkochen lassen, die nicht aufgetauten Erbsen hineingeben, 5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4-5 kochen lassen. Sahne und Eigelb in einen Schüttelbecher geben und kräftig durchschütteln. Den Suppentopf von der Kochstelle nehmen, Sahne und Eigelb hineinrühren, nun nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb. Die Suppe probieren und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Frisch gehackte Petersilie drüberstreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.47 Pikantes Erbsensüppchen

1 EL Butter	kernt, gehackt
1 Schalotte, fein gehackt	180 g saurer Halbrahm
300 g tiefgekühlte Erbsli	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 EL Risottoreis (z. B. Arborio, Vialone)	4 klein. rote Chilis/ Peperoncini, zum Garnieren, evtl.
8 dl Gemüsebouillon	
1 klein. roter Chili / Peperoncino, ent-	

Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Erbsli und Reis ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Suppe offen ca. 20 Min. köcheln. Erbsli und Reis mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, Flüssigkeit evtl. mit Wasser auf 7 dl ergänzen, in Pfanne zurückgießen, aufkochen. Chili und 2/3 des Rahms darunter rühren, Suppe würzen, in vorgewärmten Tassen oder Tellern anrichten, mit restlichem Rahm und evtl. den Chilis garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Menüvorschlag: - Pikantes Erbsensüppchen - Gefüllter Kalbsbraten mit Pommes Anna mit Sellerie - Apfel-Mousse mit Cranberry-Kompott

Mengenangabe: 6 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 121 kcal / 508 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 11 g

16.48 Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen

50 g Zwiebeln	50 g Crème fraîche, 40 %
20 g Rapsöl	2 g Knoblauch, Paste
800 g Erbsen, TK	10 ml Zitronensaft
1000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	300 g Austernpilze
50 ml Sahne, 30 %	20 g Rapsöl

1 Bd. Petersilie, glatt
10 Gewürzpauschale

(Salz, Pfeffer, Zucker)

Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen. Erbsen hinzugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsefond auffüllen, ca. 20 Min. kochen. Anschließend mit einem Pürrierstab pürieren, durch ein H-Sieb passieren. Suppe mit Sahne und Crème fraîche verfeinern. Mit Knoblauch, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Austernpilze putzen, in Streifen schneiden. Rapsöl erhitzen, Austernpilze darin anschwitzen. Petersilie waschen, Blätter von den Rispen zupfen, grob hacken.

Anrichtehinweis: Suppe in vorgeheizten Tassen oder Tellern anrichten. Austernpilze darauf geben, mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 10 Personen
je Portion: 110 kcal / 460 kJ

16.49 Sahnige Erbsensuppe - bunt variiert

2 mittelgroße Zwiebeln	<i>Zum Variieren</i>
1-2 EL Öl	150 g Cabanossi oder Mettenden
1 TL getrockneter Majoran	100 g Frühstücksspeck
500 g getrocknete, grüne Schälerbsen	3 Scheib. Weißbrot oder Toast
3 EL Gemüsebrühe	150 g geräucherten Lachs
300 g TK-Erbsen	1 Bd. Schnittlauch
300 g Schlagsahne	3 EL Mandelblättchen
Salz, Pfeffer	3 EL Kürbiskerne
evtl. Petersilie zum Garnieren	100-150 g Krabbenfleisch

Zuerst schäle ich Zwiebeln und würfel sie grob. Dann erhitze ich Öl in einem großen Topf und dünste die Zwiebeln darin an. Füge den Majoran dazu und lösche mit 2 l Wasser ab. Die Erbsen spüle ich nur kurz ab und gebe sie mit Brühe hinein. Alles zugedeckt gut 1 Stunde köcheln.

Inzwischen schneide ich für die Einlage die Wurst in Scheiben, drittel die Speckscheiben, würfel das Brot und schneide den Lachs in Streifen. Schnittlauch spüle ich ab und schneide ihn in Röllchen.

Dann röste ich in einer Pfanne Mandeln und Kürbiskerne und nehme sie heraus. Anschließend brate ich in der heißen Pfanne den Speck knusprig und dann die Wurst kurz an. Beides zur Seite stellen. Im Speckfett röste ich zuletzt die Brotwürfel. Alle Beilagen richte ich in Schälchen an.

Sind die Erbsen gar, püriere ich die Suppe schön fein. Hinterher rühre ich TK-Erbsen und 200 g Sahne ein und lasse alles ca. 5 Minuten köcheln.

Zum Schluss schmecke ich die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Die übrige Sahne schlage ich halbsteif, ziehe sie unter die Suppe und garniere mit Schnittlauch und

Petersilie. Die Beilagen stelle ich extra dazu.

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 690 kcal; E 49 g, F 32 g, KH 46 g

16.50 Schaumsuppe von jungen Erbsen mit Crevetten

300 g TK-Erbsen

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

50 ml weißer Portwein

100 ml Weißwein

750 ml Geflügelbrühe (Instant)

250 g Schlagsahne

100 g Zuckerschoten

3 EL Olivenöl

2-3 Stängel Minze

150 g eingelegte Crevetten (Garnelen)

1 unbeh. Limette, Saft und abger. Schale von

Salz, Pfeffer

Zucker

2 EL geschlagene Sahne

Tiefgekühlte Erbsen auftauen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 20 g aufgeschäumter Butter glasig dünsten. Mit Portwein und Weißwein ablöschen. Mit Brühe und Sahne auffüllen. Um die Hälfte einkochen lassen. Inzwischen Zuckerschoten in heißem Olivenöl anbraten. Minze abbrausen, einige Blättchen beiseitelegen, übrige Blättchen fein schneiden. Crevetten, Limettensaft und -schale sowie fein geschnittene Minze zu den Zuckerschoten geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Erbsen in die eingekochte heiße Suppe geben. Alles gründlich durchmischen, dann durch ein feines Sieb passieren. Erbsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter und geschlagene Sahne zufügen und schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen. Marinierte Crevetten sowie Zuckerschoten darauf verteilen, mit den übrigen Minzeblättchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.51 Suppe mit Käse-Klößchen

SUPPE

1 Bd. Frühlingszwiebeln, mit dem Grün, fein geschnitten

500 g Erbsli (frisch oder tiefgekühlt)

1 EL Butter oder Margarine

1 l Hühnerbouillon

1 Schachtel Rucolasprossen oder 100 g Kresse

1.5 dl Doppelrahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

KLÖSSCHEN

2 frische Eiweiß

1 Msp. Backpulver

4 EL Mehl

75 g rezenten Emmentaler, gerieben

5 dl Milch

Emmentaler, gehobelt

GARNITUR

Rucolasprossen oder Kresse

Suppe: Die Frühlingszwiebeln und Erbsli in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Rucolasprossen oder Kresse beifügen, alles pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben, Rahm darunterrühren, würzen.

Klößchen: Eiweiß mit dem Backpulver steif schlagen. Mehl und Käse sorgfältig darunterziehen. Milch aufkochen, Hitze reduzieren. Mit 2 Esslöffeln 8 Klößchen formen, diese unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Min. in der Milch ziehen lassen. Suppe in vorgewärmte Teller verteilen, Klößchen mit einer Schaumkelle aus der Milch nehmen, darauf verteilen, garnieren.

Tipp: Die restliche Milch für eine Käsesuppe oder eine weiße Soße zu Gemüsegratin verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Index

ANTIPASTI

Bruschetta mit Erbsen und Schalotten, 5

ANTJE

Erbsencremesuppe, 77
Junge Erbsen 'Hollandia', 3

APRIL

Erbsen, 37
Erbsensuppe mit Kalbsklößchen, 82
Gelberbsensuppe, 89
Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse, 17
Green Pie, 51
Grünerbsen-Cremesuppe, 92
Kohlrabisalat mit Erbsil, 66
Konfettigratin, 21

ARTISCHOCKE

Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 53
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54

AUFLAUF

Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9
Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse, 17
Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 18
Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 21
Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56

AUGUST

Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11
Feine Erbsen-Basilikum-Suppe, 85
Marinierte Erbsen, 3
Penne an Erbsli-Sauce, 53

BANDNUDEL

Zitronenbutter mit Erbsen, 69

BASILIKUM

Feine Erbsen-Basilikum-Suppe, 85

Spargel und Erbsen in Basilikumbutter, 45

BEILAGE

Erbsen à la bonne femme, 42
Erbsen à la Princesse, 1
Erbsen mit Minze, 1
Erbsenpüree, 1
Erbsmus, 2
Französische Erbsen, 2
Junge Erbsen 'Hollandia', 3
Marinierte Erbsen, 3
Piselli con Proscuitto, 4

BLAETTERTEIG

Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce, 47

BOHNE

Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 73
Grüne Gemüsesuppe, 91
Hülsenfrüchte, 39
Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 94
Paella Valenciana, 25
Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 53

BROT

Bruschetta mit Erbsen und Schalotten, 5

BRUSCHETTA

Bruschetta mit Erbsen und Schalotten, 5

CANNELLONI

Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen, 49

CHINESISCH

Gebrautes Huhn, 35
Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten, 35
Knuspriger Fisch süß-sauer, 25

CHIPS

Erbsencreme auf Chips, 76

CREMESUPPE

Erbsen-Cremesuppe, 74

DEUTSCHLAND

Schnüsch, 23

DEZEMBER

Erbseneintopf mit Würstchen, 12

Erbsli-Lachs-Terrine, 59

Forellen-Erbsen-Quiche, 50

Gelberbssuppe, 90

Grüne Erbsensuppe, 91

EI

Eier-Salat mit Erbsen, 65

EIER SPEISE

Eier-Salat mit Erbsen, 65

**Erbsen mit Schinken (Piselli al rosciu-
utto), 74**

Tortilla mit Erbsen, 7

EINFACH

**Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut,
11**

Erbsensuppe mit Kalbsklößchen, 82

Gebrautes Huhn, 35

**Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce,
43**

Zitronenbutter mit Erbsen, 69

EINTOPF

Andalusische Kichererbsensuppe, 9

Erbsen-Eintopf mit Grießnocken, 10

**Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut,
11**

Erbseneintopf mit Würstchen, 12

ERBSENSUPPE, 15

Erbsensuppe, 12–14

Erbsensuppe mit Brotwürfelchen, 15

Erbsensuppe mit Würstchen, 16

Gelberbsentopf, 17

**Hähncheneintopf mit gelben Erbsen,
19**

Pikanter Erbseneintopf, 22

Schnüsch, 23

EISBEIN

Lightbein mit Erbspüree, 31

ELSASS

Erbsensuppe, 79

ENTE

**Geschmorte Ente mit acht Kostbar-
keiten, 35**

ERBSE

**Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-
Curry, 41**

Andalusische Kichererbsensuppe, 9

Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9

**Bruschetta mit Erbsen und Schalot-
ten, 5**

**Bündner Bohnen- und Erbsensuppe,
73**

Bunter Erbsensalat, 65

Channa Dal - Gelberbsengericht, 41

Creme Elysée, 73

Eier-Salat mit Erbsen, 65

Erbsbrei mit Sauerkraut, 42

Erbse, 37

Erbsen, 37

Erbsen à la bonne femme, 42

Erbsen à la Princesse, 1

Erbsen mit Minze, 1

**Erbsen mit Schinken (Piselli al rosci-
utto), 74**

Erbsen-Cremesuppe, 74

Erbsen-Eintopf mit Grießnocken, 10

Erbsen-Käse-Suppe, 74

Erbsen-Kartoffelrösti, 42

**Erbsen-Kartoffelschaumsuppe mit
Käseklößchen, 75**

**Erbsen-Pilaw mit Trauben und Man-
deln, 71**

Erbsen-Quiche mit Minze, 47

Erbsen-Salat, 66

Erbsen-Spinat-Suppe, 76

Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11

Erbsencreme auf Chips, 76

Erbsencremesuppe, 76, 77

**Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut,
11**

- Erbseneintopf mit Würstchen, 12
 Erbsenpüree, 1
ERBSEN-PÜREE MIT HASELNUS-SÖL, 43
 Erbsenschaumsuppe, 78
 Erbsenschaumsuppe mit Parmaschinken, 78
 Erbsensoße, 69
 Erbsensüppchen, 79
ERBSENSUPPE, 15
 Erbsensuppe, 12–14, 79, 80
 Erbsensuppe mit Brotwürfelchen, 15
 Erbsensuppe mit Croûtons, 81
 Erbsensuppe mit Grießklößchen, 82
 Erbsensuppe mit Kalbsklößchen, 82
 Erbsensuppe mit Minze, 83
 Erbsensuppe mit Räucherlachs, 83
 Erbsensuppe mit Rindfleisch, 84
 Erbsensuppe mit Rosmarin, 84
 Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen, 85
 Erbsensuppe mit Würstchen, 16
 Erbsensuppe nach Husumer Art, 85
 Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce, 47
 Erbsli-Lachs-Terrine, 59
 Erbsli-Ricotta-Sauce, 48
 Erbsli-Rüebli-Wähe, 48
 Erbsmus, 2
 Feine Erbsen-Basilikum-Suppe, 85
 Feine Erbsen-Quiche, 49
 Feine Erbsensuppe, 86
 Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen, 49
 Fischgratin mit grünen Erbsen, 16
 Focaccia mit Erbsen Fontina, 5
 Forellen-Erbsen-Quiche, 50
 Französische Erbsen, 2
 Frische Erbsensuppe - mit Grießklößchen, 87
 Frische grüne Erbsensuppe, 87
 Gebratenes Huhn, 35
 Gelbe Erbsensuppe, 88
 Gelberbs-Suppe, 88, 89
 Gelberbsensuppe, 89
 Gelberbsentopf, 17
 Gelberbssuppe, 90
 Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten, 35
 Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce, 43
 Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse, 17
 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 18
 Green Pie, 51
 Grüne Erbsensuppe, 91
 Grüne Gemüsesuppe, 91
 Grüne Ranken aus dem Gemüsegarten, 38
 Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
 Grüne Vichysuppe, 91
 Grünerbsen-Cremesuppe, 92
 Hähncheneintopf mit gelben Erbsen, 19
 Hannöversche Erbsensuppe, 92
 Hannoversche Erbsensuppe, 93
 Holländische Erbsensuppe - Erwtensoeep, 19
 Honig-Mettwurst-Sticks mit erntefrischen Erbsen und Stampfkartoffeln, 29
 Hülsenfrüchte, 39
 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 94
 Involtini di Prosciutto, 94
 Junge Erbsen 'Hollandia', 3
 Kartoffel-Erbsen-Suppe, 95
 Kartoffelgratin, 20
 Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen, 20
 Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut, 29
 Kleine Erbsen-Quiches, 52
 Knusprige Erbsenkugeln, 44
 Knuspriger Fisch süß-sauer, 25
 Kohlrabisalat mit Erbsil, 66

Konfettigratin, 21
Lachsterrine mit Erbsenpüree, 59
Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry, 30
Lauch-Reistörtchen, 61
Lightbein mit Erbspüree, 31
Löffelerbsen mit Lammspieß, 31
Makkaroni mit Erbsen, 52
Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 21
Marinierte Erbsen, 3
Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen, 67
Michels Erbsensuppe, 95
Paella Valenciana, 25
Penne an Erbsli-Sauce, 53
Pikanter Erbseneintopf, 22
Pikantes Erbsensüppchen, 96
Piselli con Proscuitto, 4
Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen, 96
Risi e Bisi, 61
Risi e bisi (Reis und Erbsen), 62
Risi Pisi, 62
Risotto mit Schinken und Erbsen, 63
Rosenkohl-Erbsen-Püree, 44
Sahnige Erbsensuppe - bunt variiert, 97
Schaumsuppe von jungen Erbsen mit Crevetten, 98
Schnüsich, 23
Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 53
Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-Makkaroni, 26
Seezunge auf Erbsenpüree, 26
Spaghetti mit Erbsen, 53
Spaghetti mit Erbsen und Schinken, 54
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54
**Spargel und Erbsen in Basilikumbut-
ter, 45**
Suppe mit Käse-Klößchen, 98

**Tafelspitz mit Käsekruste und Erb-
sensoufflé, 32**
Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 55
**Tagliatelle mit Schinken und Erbsen,
56**
**Tortellini mit Erbsen und Schinken,
56**
Tortilla mit Erbsen, 7
**Überbackenes Erbsen-Gemüse mit
Jakobsmuscheln, 45**
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
Zitronenbutter mit Erbsen, 69
**Zitronennudeln mit Erbsen und
Zuckerschoten, 57**
Zucker-Erbsen mit Pilzen, 46
**Zuckerschotensalat mit Kartoffeln,
67**

FEBRUAR

Erbsensuppe, 12
**Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce,
43**
Knusprige Erbsenkugeln, 44
**Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und
Erbsen, 67**

FETTARM

**Erbsen-Pilaw mit Trauben und Man-
deln, 71**

FILET

**Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry,
30**

FINGERFOOD

Erbsencreme auf Chips, 76

FISCH

Fischgratin mit grünen Erbsen, 16
Forellen-Erbsen-Quiche, 50
Knuspriger Fisch süß-sauer, 25
Lachsterrine mit Erbsenpüree, 59
**Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-
Makkaroni, 26**
Seezunge auf Erbsenpüree, 26

FLEISCH

Erbsensuppe mit Rindfleisch, 84

- Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69**
Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut, 29
Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry, 30
Lightbein mit Erbspüree, 31
Löffelerbsen mit Lammspieß, 31
Tafelspitz mit Käsekruste und Erbsensoufflé, 32
Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56
- FLEISCHKAESE
Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse, 17
- FLEISCHLOS
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen, 85
- FOCACCIA
Focaccia mit Erbsen Fontina, 5
- FORELLE
Forellen-Erbsen-Quiche, 50
- GAESTE
Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten, 35
- GARNELE
Paella Valenciana, 25
- GEFLUEGEL
Grüne Vichysuppe, 91
Hähncheneintopf mit gelben Erbsen, 19
- GEKOCHT
Involtni di Prosciutto, 94
- GELBERBSE
Channa Dal - Gelberbsengericht, 41
Gelberbsensuppe, 89
Gelberbsentopf, 17
Konfettigratin, 21
- GEMUESE
Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-Curry, 41
Channa Dal - Gelberbsengericht, 41
Erbsbrei mit Sauerkraut, 42
Erbsen, 37
Erbsen à la bonne femme, 42
Erbsen à la Princesse, 1
Erbsen mit Minze, 1
Erbsen-Kartoffelrösti, 42
Erbsenpüree, 1
ERBSENPÜREE MIT HASELNUS-SÖL, 43
Französische Erbsen, 2
Grüne Gemüsesuppe, 91
Junge Erbsen 'Hollandia', 3
Knusprige Erbsenkugeln, 44
Konfettigratin, 21
Piselli con Prosciutto, 4
Rosenkohl-Erbsen-Püree, 44
Schnüsch, 23
Seezunge auf Erbsenpüree, 26
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54
Spargel und Erbsen in Basilikumbutter, 45
Überbackenes Erbsen-Gemüse mit Jakobsmuscheln, 45
Zucker-Erbsen mit Pilzen, 46
- GNOCCHI
Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce, 43
Gnocchi-Erbsli-Auflauf mit Fleischkäse, 17
- GRATIN
Fischgratin mit grünen Erbsen, 16
Kartoffelgratin, 20
Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen, 20
Konfettigratin, 21
- GRIESS
Erbsensuppe mit Grießklößchen, 82
- GRUNDLAGE
Grüne Ranken aus dem Gemüsegarten, 38
- HARZ
Erbsensuppe, 12
- HAUPTGERICHT
Erbsen-Eintopf mit Grießnocken, 10

- Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut,**
11
- HERZHAFT
Erbsli-Rüebli-Wähe, 48
- HESSEN
Erbsensuppe mit Grießklößchen, 82
- HOLLAND
Erbsencremesuppe, 77
Junge Erbsen 'Hollandia', 3
- HUEHNERBRUSTFILET
Gebratenes Huhn, 35
- HUEHNERLEBER
Gebratenes Huhn, 35
- HUELSENFRUCHT
Hülsenfrüchte, 39
- HUHN
Gebratenes Huhn, 35
Grüne Vichysuppe, 91
Hähncheneintopf mit gelben Erbsen,
19
Paella Valenciana, 25
Tortellini mit Erbsen und Schinken,
56
- INDIEN
Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-
Curry, 41
Channa Dal - Gelberbsengericht, 41
- INFORMATION
Erbse, 37
Erbsen, 37
Hülsenfrüchte, 39
- ITALIEN
Bruschetta mit Erbsen und Schalot-
ten, 5
Erbsen mit Schinken (Piselli al rosci-
utto), 74
Erbsencremesuppe, 76
Focaccia mit Erbsen Fontina, 5
Gratinierte Makkaroni mit Erbsen
und Zucchini, 18
Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteig-
kruste, 94
Lauch-Reistörtchen, 61
- Makkaroni mit Erbsen, 52**
Makkaroni-Pastete mit Erbsen und
Zucchini, 21
Piselli con Proscuitto, 4
Risi e Bisi, 61
Risi e bisi (Reis und Erbsen), 62
Risotto mit Schinken und Erbsen, 63
Sedani mit Erbsen, Artischocken und
dicken Bohnen, 53
Spaghetti mit Erbsen, 53
Spaghetti mit Erbsen und Schinken,
54
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Ar-
tischocken und Erbsen, 54
Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 55
Tagliatelle mit Schinken und Erbsen,
56
Tortellini mit Erbsen und Schinken,
56
- JANUAR
Erbsen-Eintopf mit Grießnocken, 10
ERBSENSUPPE, 15
Erbsensuppe mit Würstchen, 16
Gelberbs-Suppe, 89
Sahnige Erbsensuppe - bunt variiert,
97
- JULI
Suppe mit Käse-Klößchen, 98
- JUNI
Feine Erbsen-Quiche, 49
Hannoversche Erbsensuppe, 93
Suppe mit Käse-Klößchen, 98
Zuckerschotensalat mit Kartoffeln,
67
- KAESE
Erbsen mit Schinken (Piselli al rosci-
utto), 74
Erbsen-Käse-Suppe, 74
Tafelspitz mit Käsekruste und Erb-
sensoufflé, 32
- KALB
Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9

- Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56**
- KALBSKOTELETT
Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
- KALBSLEBER
Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9
- KANINCHEN
Paella Valenciana, 25
- KARTOFFEL
Alu Mattar - Kartoffel-Erbsen-Curry, 41
Erbsen-Kartoffelrösti, 42
Erbsen-Kartoffelschaumsuppe mit Käseklößchen, 75
Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce, 43
Grüne Vichysuppe, 91
Kartoffel-Erbsen-Suppe, 95
Kartoffelgratin, 20
Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen, 20
Schnüsch, 23
- KASSELER
Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut, 29
- KICHERERBSE
Andalusische Kichererbsensuppe, 9
- KIND
Michels Erbsensuppe, 95
- KLOSS
Erbsensuppe mit Grießklößchen, 82
- KOHL
Erbsbrei mit Sauerkraut, 42
- KOHLRABI
Kohlrabisalat mit Erbsil, 66
Schnüsch, 23
- KOPFSALAT
Erbsen à la bonne femme, 42
- KOTELETT
Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
- LACHS
Erbsensuppe mit Räucherlachs, 83
Erbsli-Lachs-Terrine, 59
Lachsterrine mit Erbsenpüree, 59
- LAMM
Lammrückenfilet auf Erbsen-Curry, 30
Löffelerbsen mit Lammspieß, 31
- LAMMKOTELETT
Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
- LINSE
Hülsenfrüchte, 39
- MAERZ
Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce, 47
Pikanter Erbseneintopf, 22
- MAI
Erbsen à la bonne femme, 42
Erbsen à la Princesse, 1
Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
Spargel und Erbsen in Basilikumbutter, 45
- MAKKARONI
Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 18
Makkaroni mit Erbsen, 52
Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 21
Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-Makkaroni, 26
Zitronenbutter mit Erbsen, 69
- MARINIEREN
Marinierte Erbsen, 3
- MASCARPONE
Involtini di Prosciutto, 94
- MEERESFRUCHT
Erbsen-Salat, 66
Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen, 67
Paella Valenciana, 25
Schaumsuppe von jungen Erbsen mit Crevetten, 98

- Überbackenes Erbsen-Gemüse mit Jakobsmuscheln, 45**
- MEHLSPEISE
- Erbsen-Quiche mit Minze, 47**
Erbsli-Kissen mit Balsamico-Sauce, 47
Focaccia mit Erbsen Fontina, 5
Forellen-Erbsen-Quiche, 50
Green Pie, 51
- METTWURST
- Honig-Mettwurst-Sticks mit erntefrischen Erbsen und Stampfkartoffeln, 29**
- MINZE
- Erbsensuppe mit Minze, 83**
- MOEHRE
- Erbsli-Rüebli-Wähe, 48**
Schnüsch, 23
- MUSCHEL
- Überbackenes Erbsen-Gemüse mit Jakobsmuscheln, 45**
- NIEDERLANDE
- Holländische Erbsensuppe - Erwtensoop, 19**
- NORDRHEIN-WESTFALEN
- Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen, 96**
- NORMAL
- Creme Elysée, 73**
Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11
Erbsensuppe, 12
Holländische Erbsensuppe - Erwtensoop, 19
Zuckerschotensalat mit Kartoffeln, 67
- NOVEMBER
- Erbsensuppe mit Brotwürfelchen, 15**
Erbsli-Lachs-Terrine, 59
Gelberbssuppe, 90
Grüne Erbsensuppe, 91
- NUDEL
- Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9**
Erbsli-Ricotta-Sauce, 48
- Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen, 49**
- Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 18**
- Makkaroni mit Erbsen, 52**
- Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 21**
- Penne an Erbsli-Sauce, 53**
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 53**
- Spaghetti mit Erbsen, 53**
Spaghetti mit Erbsen und Schinken, 54
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54**
- Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 55**
Tagliatelle mit Schinken und Erbsen, 56
- Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56**
- Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 57**
- NUDELGERICHT
- Zitronenbutter mit Erbsen, 69**
- NUDELSAUCE
- Zitronenbutter mit Erbsen, 69**
- NUSS
- Gebratenes Huhn, 35**
Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten, 35
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
- OKTOBER
- Erbsli-Rüebli-Wähe, 48**
Gelberbs-Suppe, 88
Kartoffelgratin, 20
- OMA
- Erbsbrei mit Sauerkraut, 42**
- P4
- Andalusische Kichererbsensuppe, 9**
Bunter Erbsensalat, 65
Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11

- Erbsensuppe mit Kalbsklößchen, 82**
Französische Erbsen, 2
Gelberbs-Suppe, 89
Hannöversche Erbsensuppe, 92
Holländische Erbsensuppe - Erwtensoop, 19
Zitronenbutter mit Erbsen, 69
Zuckerschotensalat mit Kartoffeln, 67
- P50
Gelberbssuppe, 90
- P6
Crème Elysée, 73
FrISCHE Erbsensuppe - mit Grießklößchen, 87
- P8
Erbsensuppe, 12
- PARTY
Crème Elysée, 73
Paella Valenciana, 25
- PASTETE
Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 21
- PENNE
Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9
Penne an Erbsli-Sauce, 53
- PFANNENGERICHT
Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11
- PIE
Green Pie, 51
- PILAW
Erbsen-Pilaw mit Trauben und Mandeln, 71
- PILZ
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen, 85
Feine Poularden-Cannelloni überbacken mit Pilzen und Erbsen, 49
Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen, 67
Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen, 96
Zucker-Erbsen mit Pilzen, 46
- PREISWERT
- Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut, 11**
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
- PUEREE
Erbsenpüree, 1
ERBSENPÜREE MIT HASELNUS-SÖL, 43
Kartoffelpüree-Gratin mit Erbsen, 20
- QUICHE
Erbsen-Quiche mit Minze, 47
Feine Erbsen-Quiche, 49
Forellen-Erbsen-Quiche, 50
Kleine Erbsen-Quiches, 52
- RAFFINIERT
Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9
Knuspriger Fisch süß-sauer, 25
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
- REIS
Lauch-Reistörtchen, 61
Paella Valenciana, 25
Risi e Bisi, 61
Risi e bisi (Reis und Erbsen), 62
Risi Pisi, 62
Risotto mit Schinken und Erbsen, 63
- REISGERICHT
Risi e bisi (Reis und Erbsen), 62
- RIND
Erbsensuppe mit Rindfleisch, 84
Tafelspitz mit Käsekruste und Erbsensoufflé, 32
- RISOTTO
Risotto mit Schinken und Erbsen, 63
- ROESTI
Erbsen-Kartoffelrösti, 42
- ROSENKOHL
Rosenkohl-Erbsen-Püree, 44
- ROSMARIN
Erbsensuppe mit Rosmarin, 84
- SAFRAN
Paella Valenciana, 25
- SALAT

- Bunter Erbsensalat, 65**
Eier-Salat mit Erbsen, 65
Erbsen-Salat, 66
Kohlrabisalat mit Erbsil, 66
Meeresfrüchtesalat mit Pilzen und Erbsen, 67
Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 55
Zuckerschotensalat mit Kartoffeln, 67
- SAUERKRAUT
- Erbsbrei mit Sauerkraut, 42**
Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut, 29
- SCHINKEN
- Erbsen mit Schinken (Piselli al rosciu), 74**
Risotto mit Schinken und Erbsen, 63
Spaghetti mit Erbsen und Schinken, 54
Tagliatelle mit Schinken und Erbsen, 56
Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56
- SCHNELL
- Auflauf mit Penne und Kalbsleber, 9**
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut, 11
Gnocchi und Erbsli mit Käsesauce, 43
Pikantes Erbsensüppchen, 96
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
Zitronenbutter mit Erbsen, 69
- SCHWEIN
- Kasseler mit Erbsenpüree und Sauerkraut, 29**
Lightbein mit Erbspüree, 31
Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56
- SCHWEIZ
- Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 73**
Erbsmus, 2
- SEDANI
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 53**
- SEEHECHT
- Knuspriger Fisch süß-sauer, 25**
- SEELACHS
- Fischgratin mit grünen Erbsen, 16**
- SEETEUFEL
- Seeteufel-Saltimbocca und Erbsen-Makkaroni, 26**
- SEEZUNGE
- Seezunge auf Erbsenpüree, 26**
- SEPTEMBER
- Erbsensuppe mit Rindfleisch, 84**
- SOSSE
- Erbsensoße, 69**
Erbsli-Ricotta-Sauce, 48
Grüne Sauce zu Kalbs- oder Lammkoteletts, 69
Zitronenbutter mit Erbsen, 69
- SPAGHETTI
- Spaghetti mit Erbsen, 53**
Spaghetti mit Erbsen und Schinken, 54
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54
- SPANIEN
- Paella Valenciana, 25**
- SPARGEL
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 54**
Spargel und Erbsen in Basilikumbut-ter, 45
- SPINAT
- Green Pie, 51**
- SUPPE
- Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 73**
Crème Elysée, 73
Erbsen-Cremesuppe, 74
Erbsen-Käse-Suppe, 74
Erbsen-Kartoffelschaumsuppe mit Käseklößchen, 75
Erbsen-Spinat-Suppe, 76
Erbsencremesuppe, 76, 77

- Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut, 11**
Erbsenschaumsuppe, 78
Erbsenschaumsuppe mit Parmschinken, 78
Erbsensüppchen, 79
Erbsensuppe, 13, 14, 79, 80
Erbsensuppe mit Croûtons, 81
Erbsensuppe mit Grießklößchen, 82
Erbsensuppe mit Kalbsklößchen, 82
Erbsensuppe mit Minze, 83
Erbsensuppe mit Räucherlachs, 83
Erbsensuppe mit Rindfleisch, 84
Erbsensuppe mit Rosmarin, 84
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilzen, 85
Erbsensuppe nach Husumer Art, 85
Feine Erbsen-Basilikum-Suppe, 85
Feine Erbsensuppe, 86
FrISChe Erbsensuppe - mit Grießklößchen, 87
FrISChe grüne Erbsensuppe, 87
Gelbe Erbsensuppe, 88
Gelberbs-Suppe, 88, 89
Gelberbsensuppe, 89
Gelberbssuppe, 90
Grüne Erbsensuppe, 91
Grüne Gemüsesuppe, 91
Grüne Vichysuppe, 91
Grünerbsen-Cremesuppe, 92
Hähncheneintopf mit gelben Erbsen, 19
Hannöversche Erbsensuppe, 92
Hannoversche Erbsensuppe, 93
Holländische Erbsensuppe - Erwtensoop, 19
Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 94
Kartoffel-Erbsen-Suppe, 95
Michels Erbsensuppe, 95
Pikantes Erbsensüppchen, 96
Rheinische Erbsencremesuppe mit Austernpilzen, 96
Sahnige Erbsensuppe - bunt variiert, 97
Schaumsuppe von jungen Erbsen mit Crevetten, 98
Suppe mit Käse-Klößchen, 98
- TAFELSPITZ**
Tafelspitz mit Käsekruste und Erbsensoufflé, 32
- TAGLIATELLE**
Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 55
Tagliatelle mit Schinken und Erbsen, 56
- TERRINE**
Erbsli-Lachs-Terrine, 59
Lachsterrine mit Erbsenpüree, 59
- TINTENFISCH**
Paella Valenciana, 25
- TOMATE**
Erbsen-Tomaten-Pfanne, 11
Paella Valenciana, 25
- TORTELLINI**
Tortellini mit Erbsen und Schinken, 56
- TORTILLA**
Tortilla mit Erbsen, 7
- TOSKANA**
Bruschetta mit Erbsen und Schalotten, 5
Piselli con Proscuitto, 4
- VEGETARISCH**
Erbsen-Pilaw mit Trauben und Mandeln, 71
Green Pie, 51
Penne an Erbsli-Sauce, 53
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71
- VORSPEISE**
Bruschetta mit Erbsen und Schalotten, 5
Erbsen mit Schinken (Piselli al roscuito), 74
Erbsencreme auf Chips, 76
Erbsensüppchen, 79
Erbsensuppe, 80
Erbsli-Lachs-Terrine, 59

Gelberbssuppe, 90
Grüne Erbsensuppe, 91
**Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteig-
kruste, 94**
Involtini di Prosciutto, 94

WAEHE

Erbsli-Rüebli-Wähe, 48

WIRSING

Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71

WOK

Wirsingcurry mit Cashewkernen, 71

WUERZIG

Gebratenes Huhn, 35

WURST

**Honig-Mettwurst-Sticks mit erntefri-
schen Erbsen und Stampfkartof-
feln, 29**

ZITRONE

**Zitronennudeln mit Erbsen und
Zuckerschoten, 57**

ZUCCHINI

**Gratinierte Makkaroni mit Erbsen
und Zucchini, 18**

Grüne Gemüsesuppe, 91

**Makkaroni-Pastete mit Erbsen und
Zucchini, 21**

**Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Ar-
tischocken und Erbsen, 54**

ZUCKERSCHOTE

**Zitronennudeln mit Erbsen und
Zuckerschoten, 57**