



## Die Erbse:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Pisum sativum
<b>Familie</b>	Hülsenfrüchtler
<b>Sorten</b>	>200 Sorten Unterteilung in: Ackererbsen, Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen
<b>Herkunft</b>	Kleinasien und Mittelmeerraum
<b>Anbau</b>	Bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte, normaler Wasserbedarf  Aussaat: Ende März Ernte: ab Juni bis Ende September
<b>Merkmale</b>	Pflanze: einjährige, krautige Pflanze, mit ½ - 2m langen Stängeln, die niederliegen oder klettern.  Frucht: Schoten 3-12cm lang, 1-2 ½ cm dick, in der grün, gelben oder braunen Schote befinden sich die kugeligen Samen = Erbsen, die 3-9mm groß sind  Geschmack: mehlig süß
<b>Wissenswertes</b>	Erbsen gehören zu den Leguminosen. Diese gehen eine Symbiose mit stickstofffixierenden Bakterien an ihren Wurzeln ein und helfen so, die Böden nährstoffreicher zu machen und sie zu schonen. Erbsen werden auch in Deutschland angebaut, was ihren Verzehr bei regionalem Einkauf nachhaltig macht. Erbsen möglichst frisch essen. Die Schoten lassen sich in einem Frischhaltebeutel oder in ein feuchtes Tuch eingewickelt bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Hoher Proteinanteil (ca. 25%) Vitamine: Vitamin A Folsäure Vitamin E

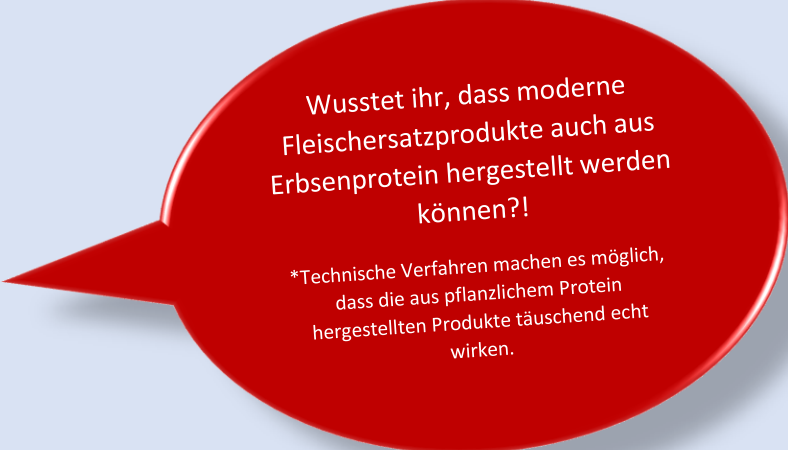
Mineralstoffe:

Magnesium  
Kalzium  
Eisen

### Rezeptidee: Erbsensuppe (4 Portionen)

#### Zutaten:

1 Stk. Lauch  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
400g Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
1,20 L Gemüsebrühe  
600g Erbsen (TK)  
½ Bund Petersilie  
1 EL Essig  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
4 Scheiben Baguette  
1 EL Olivenöl



Wusstet ihr, dass moderne  
Fleischersatzprodukte auch aus  
Erbsenprotein hergestellt werden  
können?!

\*Technische Verfahren machen es möglich,  
dass die aus pflanzlichem Protein  
hergestellten Produkte täuschend echt  
wirken.

#### Utensilien:

Küchenwaage, Messbecher, Esslöffel, Küchenmesser, Schneidbrett, Topf mit Deckel, Pfanne, Pürierstab, Teller

#### 1.Schritt: 1 Stk. Lauch, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 400g Kartoffeln

Lauch einschlitzen, die einzelnen Schichten unter fließendem Wasser säubern und das Gemüse in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhren und Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.

#### 2.Schritt: 2 EL Olivenöl, 1,20 L Gemüsebrühe, 600g Erbsen

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln 3 Minuten anschwitzen. Übriges vorbereitetes Gemüse zufügen, weitere 3 Minuten braten und schließlich mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe mit aufgelegtem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist. Nach 15 Minuten Garzeit die Erbsen zufügen und mitkochen.

#### 3.Schritt: 4 Scheiben Baguette, 1 EL Olivenöl

In der Zwischenzeit Baguette in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dann die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten goldbraun rösten.

#### 4.Schritt: ½ Bund Petersilie, Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, 1 EL Essig

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte des Krauts zur Suppe geben und diese mit einem Pürierstab fein pürieren. Nochmals aufkochen und zum Schluss mit Jodsalz, Pfeffer und Essig abschmecken. Suppe auf vier Teller aufteilen, mit den Croutons sowie übriger Petersilie garnieren und servieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal) – 348/Portion  
Kohlenhydrate – 45g/Portion  
Eiweiß – 15g/Portion  
Fett – 9g/Portion