



Die Erbse:

Wissenschaftlicher Name	Pisum sativum
Familie	Hülsenfrüchtler
Sorten	>200 Sorten Unterteilung in: Ackererbsen, Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen
Herkunft	Kleinasien und Mittelmeerraum
Anbau	Bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte, normaler Wasserbedarf Aussaat: Ende März Ernte: ab Juni bis Ende September
Merkmale	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
Wissenswertes	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 sollten möglichst frisch gegessen werden. Die Schoten lassen sich in einem Frischhaltebeutel oder in ein feuchtes Tuch eingewickelt bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
Inhaltsstoffe	Hoher Proteinanteil (ca. 25%) <u>Vitamine:</u> Vitamin A Folsäure Vitamin E <u>Mineralstoffe:</u> Magnesium Kalzium Eisen

Rezeptidee: Erbsensuppe

Für 4 Portionen

Zutaten:

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

Utensilien:

Küchenwaage, Messbecher, Esslöffel, Küchenmesser, Schneidebrett, 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. Das restlich vorbereitete Gemüse hinzufügen, weitere 3 Minuten braten und schließlich mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe mit aufgelegtem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist. Nach 15 Minuten Garzeit die Erbsen hinzufügen 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 und anschließend 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. Die fertige Suppe auf vier Teller verteilen, mit den Croutons sowie übriger Petersilie garnieren und servieren.

Nährwerte:

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

**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.**