

Sommerrezepte zum Kugeln

GENUSS → Bis in den August gibt es frische Erbsen. Dass beim Rüsten viele Schoten anfallen, macht nichts. Daraus kocht man Suppe.

Christiane Binder
@Christiane_Binder

Von einem Kilo frischer Erbsen mit Hülsen bleiben nur 300 Gramm der grünen Kugeln zurück – es sind die Früchte, in denen die Samen stecken.

Nur die besonders süssen Kefen kann man ungeschält essen. **Früher verfütterte man die Schalen an die Hühner.** Heutige Gemüseköche machen daraus ein Süppchen (siehe Rezept). Es schmeckt frisch und ist

perfekt für den Sommer. Natürlich kann man frische Erbsen auch traditionell essen, **im Leipziger Allerlei oder im Risi e bisi.**

Modern setzt man sie in asiatischen Gerichten ein, auf Flammkuchen oder, mit Rahm, Bouillon und etwas Kartoffel, zu einem Smoothie vermixt. Je kleiner die Hülsen, desto zarter die Erbsen. Frische Erbsen

halten nur drei Tage im Kühlschrank. Die aus der Schale gepellten Erbsenkörner müssen also sofort in den Topf, sonst schmecken sie zu mehlig. **Damit sie schön grün bleiben, blanchiert man sie in Salzwasser und taucht sie kurz in Eiswasser.** Danach werden sie

etwa 10 bis 15 Minuten in etwas Wasser gegart. Früher gab man etwas Zucker ins Kochwasser, auch das erhält die Farbe. ●

Vegan-Koch
Pascal
Haag.



En Guetel!
Das Schoten-Süppchen eignet sich ideal als Vorspeise.



Süppchen aus Schoten

Erbsenschalensuppe mit Belper Knolle vom Zürcher Gemüsekoch und Rezeptentwickler Pascal Haag aus dem Buch «Leaf to Root» (AT-Verlag). Vorspeise für vier Personen:

Zutaten: 500 g Erbsen mit Schale, 80 g Frühlingszwiebeln, 280 g Kartoffeln, 4 EL Rapsöl, 1 l Gemüsebrühe, 500 ml Apfelsaft, 4 EL Crème fraîche, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 25 g Belper Knolle, 4 TL schwarze Senfsamen.

1. Erbsen schälen und Schalen beiseitestellen. Frühlingszwiebelgrün klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel à 5 mm schneiden.
 2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebelgrün, Kartoffelwürfel und die Hälfte der Erbsenschalen dazugeben und dünsten. Bouillon und Apfelsaft hinzufügen und alles weich kochen.
 3. **Suppe mit restlichen Erbsenschalen in einem Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb abgiessen.** Suppe nochmals in den Mixer geben, die Crème fraîche beifügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchrühren.
 4. Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Belper Knolle hobeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfsamen darin andünsten. Erbsen dazugeben und mitdünsten.
 5. Suppe in Tellern oder Schalen anrichten. **Mit Erbsen, Senfsamen und Belper Knolle garnieren.**
- Tipp: Anstelle der Belper Knolle Feta verwenden. Diesen mit den Händen zerbröckeln, Suppe damit garnieren.



Erbsen in der Schote Der Aufwand beim Rüsten lohnt sich.