

Zuckererbse



süße Schote

Zuckererbsen werden auch Kefen, Kaiserschoten oder Kiefelerbsen genannt. Die zarten Samen werden mit den Hülsen roh oder gegart verzehrt und verdanken ihren Geschmack dem besonders hohen Zuckergehalt!

Nudeln mit Zuckererbsen und Räucherlachs

500 g Nudeln al dente kochen. 1 klein gehackte Schalotte in 30 g zerlassener Butter glasig dünsten. 250 g Zuckererbsen in Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. 250 g Mascarpone zu den Schalotten geben, schmelzen lassen und zusammen mit den Zuckerschoten 5 min. köcheln. 50 g frisch geriebenen Hartkäse unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Nudeln dazugeben. Auf vorgewärmten Tellern servieren und 100 g in Stücke geschnittenen Räucherlachs auf den Nudeln verteilen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Erbse ursprünglich aus Kleinasien stammt und ihr Anbau ab etwa 8000 v. Chr. durch archäologische Funde belegt ist? Sie war früher ein wichtiger Eiweiß-Lieferant.

.....

Zuckererbsen mit Zitronensauce

600 g Zuckererbsen waschen, fädeln und in kochendes Salzwasser geben. Mit 2 EL Öl ca. 5 min. bissfest garen und abtropfen lassen. Für die Zitronensauce 150 g Crème fraîche, 2 EL Joghurt, die abgeriebene Schale von einer

unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker und fein gehackte Blättchen der Zitronenmelisse mischen. Die Sauce über die Zuckererbsen gießen und zu Koteletts oder Filetsteaks servieren.

Curry mit Zuckererbsen

4 kleingeschnittene Schalotten und 2 Knoblauchzehen in 2 EL Öl anbraten. 500 g Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit anbraten. 200 ml Kokosmilch, 2 EL rote Currypaste, 1 EL Fischsauce und 1 ½ EL braunen Zucker unterrühren und bei schwacher Hitze wenige Minuten köcheln lassen. 250 g gewaschene und halbierte Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 min. köcheln. Vor dem Servieren mit gehackter Chilischote bestreuen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Erbse bis ins 17. Jahrhundert als Trockengemüse verwendet und meist als Mus gegessen wurde? Erst später wurden Sorten gezüchtet, die man unreif und grün bzw. mit der Hülse verwenden konnte. Sie waren anfangs noch teuer und etwa am Hof von König Ludwig XIV. sehr beliebt.

.....

Zuckererbsen-Mango-Salat

250 g Frischkäse-Scheiben, das Fruchtfleisch einer halben Mango in Streifen und eine Lauchzwiebel klein schneiden. 100 g Zuckerschoten ebenfalls in Streifen schneiden und 60 g Rauke waschen und trocken schleudern. Für das Dressing 1 EL Mango-Chutney, Salz, 1 TL Ahornsirup und 1 EL Weißweinessig verrühren. Anschließend 3 EL Traubenkernöl und 3 EL Tomatensaft nacheinander dazurühren und die Sauce über den Salat geben.