

Die kleine Grüne mal ganz gross

Erbsen haben das Zeug zur Hauptzutat

Erbsli mit Rüebli waren gestern. In der modernen Küche kombiniert man Erbsen mit Kreuzkümmel, Ingwer und Chilischoten.

Bei grünen Erbsen kommt Kristina Jansson aus Ostermundigen BE ins Schwärmen: «Sie sind knackig, süsslich im Geschmack und schnell zubereitet.» Das Gemüse ist für sie mehr als nur ein Nebendarsteller auf dem Teller. In ihrem würzigen Erbsen-Halloumi-Curry spielen die kleinen Kügelchen die Hauptrolle (siehe Merkblatt «Erbsen-Rezepte»). Jansson kombiniert sie mit Tomaten und griechischem Halloumi-Käse. Die Erbsen kocht sie nur kurz. «So behalten sie ihre schöne Farbe und den Biss», sagt die Gründerin des Foodblogs «Geschichten aus dem Küchenschrank». Das Curry würzt sie mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala, Salz, Ingwer und Chilischoten. Wer nicht gerne scharf isst, soll die Chiliringe separat dazu servieren, rät Jansson. Ihr Geheimtipp: einen Spritzer Limettensaft begeben. «Der Geschmack der Zitrusfrucht harmoniert super mit der Süsse der Erbsen.» Als Beilage passt Basmatireis gut.



Liebt Erbsen: Kristina Jansson



MARCO RAHO (2)

Rassig: Erbsen-Halloumi-Curry von Foodbloggerin Kristina Jansson

Erbsen sind gut für die Verdauung, die durch die vielen Ballaststoffe angekurbelt wird. «Dank ihrem hohen Anteil an Nahrungsfasern machen sie lange satt», sagt Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus Nidau BE. Zudem sind sie gesund, weil sie viel Eiweiss sowie die Vitamine B und C enthalten, so Stettler. Erbsen sollte man vor dem Essen kochen, denn roh können sie Blähungen verursachen.

Frische Erbsen gibt es von Juni bis August. Eine gute Alternative

sind Erbsen aus der Gefriertruhe. Denn Tiefkühlgemüse enthält genauso viele Vitamine wie Frischgemüse (siehe «Saldo» 5/2019).

Von Erbsen-Minze-Pesto bis Erbsen-Tortilla

Der Gesundheitstipp hat für seine Leser zwölf feine Rezepte mit Erbsen zusammengestellt (siehe Merkblatt). Zum Beispiel ein Erbsen-Minze-Pesto, das auf getoastetem Brot als Aperohäppchen oder als Pastasauce gut schmeckt. Oder eine

Erbsen-Tortilla. Aber auch Traditionelles wie ein Kartoffelstock lässt sich gut mit Erbsen verfeinern.

Monique Mistral

Gratis-Merkblatt: «Erbsen-Rezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Erbsen-Rezepte», Postfach, 8024 Zürich