

STECKBRIEF ERBSE



© volff – stock.adobe.com

ERBSE - PERFEKTES GRÜN IN KUGELFORM

Ob frisch aus der Hülse gepult, als zarte Zuckerschote, als Tiefkühlware oder auch getrocknet – die Erbse ist äußerst wandelbar. Mit ihrem milden, leicht süßlichen Geschmack macht sie in den vielfältigsten Gerichten eine gute Figur.

Verwendung:

- Frisch oder TK als Gemüsebeilage, bunte Gemüsepfanne, in Saucen und Salaten, ...
- Zuckerschoten durch kurze Garzeit gut für Wok-Gerichte
- Getrocknete Ware für Eintöpfe, Suppen, Bratlinge

Saison: Juni /Juli bis September für frische Erbsen und Zuckerschoten

Lagerung:

- Frischware möglichst bald verarbeiten, im Kühlschrank ca. 3 Tage im Gemüsefach
- Sehr gut gefriergeeignet; vorher blanchieren, 12-18 Monate bei -18°C lagerbar

Gesundheit:

- besticht durch beachtliche Gehalte an Proteinen, Vitamin B1 und Ballaststoffen
- enthalten im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten keine Giftstoffe, die erst durch Kochen unschädlich werden; kleine Erbsenmengen sind roh verzehrbar.

WissensWertes:

- Obwohl die Umhüllung der Erbse auch Schote genannt wird, ist sie botanisch korrekt eine Hülse. Schoten haben im Inneren zwei „Kammern“ mit einer Trennwand dazwischen. Diese fehlt bei den Hülsen.