

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 6: Späte Mütter sind spitze!

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Erbsen

Die Hülsenfrüchte gibt es bei uns hauptsächlich in drei Sorten. Die zarte und süsse Mark- oder Gartenerbse mit ihren runzligen Körnern wird am häufigsten angeboten. Die Roll- oder Palerbse hat ein kugelförmiges, glattes Korn und schmeckt ganz jung noch sehr zart, ausgereift jedoch eher mehlig fade. Bei der Zuckererbse (auch Kaiserschote oder in der Schweiz Kefe), wird die ganze grüne Schote samt den sehr kleinen Samenkörnern verwendet.



Gepflückt werden Erbsen von Juni bis August. 1500 Gramm Schoten ergeben etwa 600 g ausgepaltete Erbsen. In der hellgrünen, knackigen Schote kann man sie bis zu drei Tagen im Kühlschrank lagern, ausgepaltete Erbsen sollten hingegen am gleichen Tag verarbeitet oder kurz blanchiert und tiefgekühlt werden. In der Küche die Erbsen aus der Schote lösen, waschen und abtropfen lassen. Die Garzeit beträgt 10 bis 15 Minuten. Bei den Kefen schneidet man die beiden Enden der Schote knapp weg und dünstet sie ungefähr 10 Minuten.

Die klassische Ergänzung zu Erbsen sind Karotten und die Gewürzkräuter Petersilie und Estragon. Geschmacklich und farblich passen auch rote und gelbe Paprikaschoten und Maiskörner sehr gut. Die vielseitigen Erbsen schmecken in Mischgemüsen, leckeren Salaten, in Reis- oder Nudelgerichten.

Erbsen enthalten biologisch hochwertiges Pflanzeneiweiss (6,6 g/100 g), ausserdem reichlich Kohlenhydrate (Zucker) und Ballaststoffe. Bei den Vitaminen sind die B-Vitamine, Provitamin A, Vitamin C und E hervorzuheben, bei den Mineralstoffen Kalium und Magnesium. Organische Phosphorverbindungen, Fluor, Kupfer und Eisen runden das Bild ab. Junge Erbsen sind leicht verdaulich und für die Schon- und Kinderkost gut geeignet.

Hirsesoufflé mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Erbsenschoten bzw. 150 g ausgepaltete Erbsen, 160 g Hirse, 3,2 dl (320 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, 1 kleingehackte Zwiebel, 2dl (200 ml) Milch, 100 g geriebener Gouda, 3 Eigelb und 3 steifgeschlagene Eiweiss, 1 Bund Petersilie, Herbamare, Muskat, Curry

Zutaten für die Kräuter-Käse-Sauce:

20 g Butter, 2 EL Weizenvollkornmehl, 3dl (300 ml) Gemüsebrühe aus Plantaforce, 1 dl (100 ml) Rahm (Sahne), 100 g Gouda, Trocomare

So wird's gemacht: Hirse waschen, in der Gemüsebrühe aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Milch, Käse, Eigelb, Petersilie und Gewürze verrühren und mit den Zwiebeln unter die Hirse geben. Erbsen und das geschlagene Eiweiss unterheben. Eine hohe Auflaufform am Boden einfetten, die Hirsemasse einfüllen und 30 bis 35 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen stellen. (Ofentür zwischendurch nicht öffnen!)

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl dazugeben, kurz rösten und mit der Plantaforce-Gemüsebrühe und dem Rahm aufgiessen, 5 Minuten köcheln lassen. Den geriebenen Käse gut unterrühren und mit Trocomare pikant abschmecken. Dazu einen frischen Blattsalat servieren.

Gedünstete Kefen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Zuckerschoten (Kefen), 2 Frühlingszwiebeln, 30 g Butter, 2 dl (200 ml) Plantaforcebrühe, 1 EL Estragonessig oder Obstessig, 2 EL Crème fraîche, 1 TL Ahornsirup oder Honig, 1 TL Estragon, Herbamare, Pfeffer

So wird's gemacht: Schoten und Zwiebeln in der Butter andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Essig zufügen, 10 Min. bissfest garen. Crème fraîche und Ahornsirup unterrühren, würzen. Dazu passt Polenta oder Reis und etwas gehobelter Parmesan. • MH