

Informationen zur Sendung vom 16.06.2025

Erbsencreme mit Knusper topping

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Erbsencreme mit Minze

300 g Tiefkühlerbsen
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
150 ml Sahne
20 Blätter frische Minze
Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer

Marinierte frische Erbsen

600 g frische Erbsen
3 EL Pflanzenöl
½ Zitrone
Salz
Pfeffer

Knusper topping

100 g Kadayif-Fäden (Engelshaar aus Teig)
3 EL Röstzwiebeln
Pflanzenöl zum Frittieren
Salz

Außerdem

1 kleiner Romana-Salat
Handvoll frische Erbsensprossen (wenn in der Gemüseabteilung vorhanden)

Zubereitung

Für die Erbsencreme eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Stücke in Butter anschwitzen und die Erbsen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dann die Sahne angießen und das Gemüse einige Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Minzblätter fein hacken. Die Erbsen von der Herdplatte nehmen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

Die frischen Erbsen aus den Schalen pulen und in eine Schüssel geben. Sie bleiben roh und werden nur mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie etwas Öl mariniert.

Für die Kadayif-Fäden das Pflanzenöl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf maximal 170 Grad erhitzen. Nicht zu viele Fäden auf einmal frittieren, sonst kann das Öl hochschäumen. Die einzelnen Portionen zum Abtropfen auf eine doppelte Lage Küchenpapier legen. Später alles mit den Röstzwiebeln vorsichtig mischen und die Knusperfäden ein wenig salzen.

Die abgekühlten Erbsen mit frischer Minze würzen und fein pürieren. Den Salat waschen und trockentupfen oder schleudern.

Anrichten

Ein oder zwei Salatblätter mit der Rückseite nach unten auf einem Teller platzieren. Sollten die Blätter zu schräg liegen, wird vom Strunk etwas abgeschnitten und einige Sprossen auflegt. Mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln eine dicke Nocke abdrehen oder zwei Kugeln ausstechen und auf die Sprossen und das Salatblatt geben. Seitlich die gerösteten Kadayif-Fäden anlegen und alles mit marinierten Erbsen bestreuen.

Informationen zur Sendung vom 16.06.2025

Erbsencreme mit Knuspertopping

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Erbsencreme auf geröstetem Baguette

Eine Creme aus grünen Erbsen mit Minze ist auch ein feiner Brotaufstrich. Mit Chiliflocken, Zwiebelwürfeln und Gewürzgurken verfeinert, schmeckt das vegetarische Butterbrot noch etwas pikanter.

Die gerösteten Teigfäden würde ich hier weglassen und stattdessen einfach das Baguette oder eine Sauerteigbrotscheibe rösten.

Erbsensprossen

Man kann auch andere Sprossen verwenden. Die Hauptsache ist, dass sie frisch und appetitlich aussehen. Vor dem Verzehr unbedingt auf das Haltbarkeitsdatum achten und rechtzeitig verbrauchen.

Auch immer gut abspülen und wer sich unsicher ist, kann die Sprossen kurz erhitzen, um mögliche Keime unschädlich zu machen.

Was ist Kadayif?

Kadayif, auch Engelshaar genannt, findet man im türkischen Lebensmittelhandel in der Kühltheke. In gut sortierten Supermärkten werden die Fäden seit dem Hype um die Dubai-Schokolade ebenfalls angeboten. Reste sollte man gut verpacken und zeitnah verbrauchen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!