



KARTOFFEL-ERBSEN-PUFFER MIT ERBSENRAHM

Pro Portion
ca. 523 kcal, 16 g F,
65 g KH, 22 g EW, 14 g BS

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln
2 Eier
2 EL feine Haferflocken
50 g Weizenvollkornmehl
700 g Erbsen (frisch oder TK)
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie
100 g Crème fraîche leicht

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit der Küchenmaschine grob raspeln. In einem Sieb gut ausdrücken, mit den Eiern, Haferflocken und dem Mehl zu einem Teig verrühren. 400 g Erbsen (unaufgetaut oder frisch) unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Pro Puffer einen großen Löffel Teig in die Pfanne setzen, bei mittlerer Hitze am besten mit Spritzschutz - von beiden Seiten in 5 bis 7 Min. knusprig braten. Puffer in mehreren Partien braten, Öl nach Bedarf zugeben. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die übrigen Erbsen auftauen lassen oder roh verwenden. Petersilie waschen, trockenschütteln und mit Stielen grob hacken, mit den Erbsen und der Crème fraîche pürieren. Kurz heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Puffern reichen.



MÖHREN-SPAGHETTI MIT ERBSEN-SAUERAMPFER-PESTO

Zutaten für 4 Portionen

50 g Sauerampfer
200 g Erbsen (frisch oder TK)
50 g geröstete Erdnüsse
50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
700 g möglichst dicke Möhren
1 kleine Zwiebel
250 g dünne Vollkorn-Bandnudeln
2 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Sauerampfer waschen. Mit den aufgetauten Erbsen, Erdnüssen und Parmesan im Blitzhacker zu einem feinen Pesto pürieren. Evtl. etwas Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer mischen.
2. Die Möhren waschen und wenn nötig schälen. Im Spiralschneider zu langen „Spaghetti“ drehen. Den inneren Kern fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und dabei etwas Nudelwasser aufheben.
4. In einer tiefen, beschichteten Pfanne Zwiebelwürfel und Möhrenstückchen im Öl andünsten. Dann die Möhrennudeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, zudecken und etwa 5 Min. weiterdünsten. Sind die Möhren bissfest gegart, Nudeln zufügen, kurz braten und dabei etwas Nudelwasser angießen.
5. Möhrenpasta mit Pesto auftischen.

TIPP: Frische Erbsen sind auch roh essbar. Solange sie jung sind, schmecken sie zart und süß. Mit zunehmender Reife wird Zucker zu Stärke umgewandelt, sie werden mehlig. Dann lieber vordünsten!

Pro Portion
ca. 470 kcal, 17* g F,
52 g KH, 20 g EW, 15 g BS
* Nüsse mitberechnet

Impressum

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), **Präsident:** Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Rezepte und Fotos: Dagmar von Cramm, Freiburg **Redaktion:** Eva Zovko, Claudia Schmidt-Packmohr, BLE **Grafik:** grafik.schirmbeck **Druck:** BLE