



Nudeln

mit Erbsen & Schinken

Zutaten

- 1 Packung Spiralnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Schinkenwürfel
- 1 halber Becher Wasser
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 2 Becher Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer



Erbsen



Spiralnudeln



Zitrone



Schinkenwürfel



Frühlingszwiebel



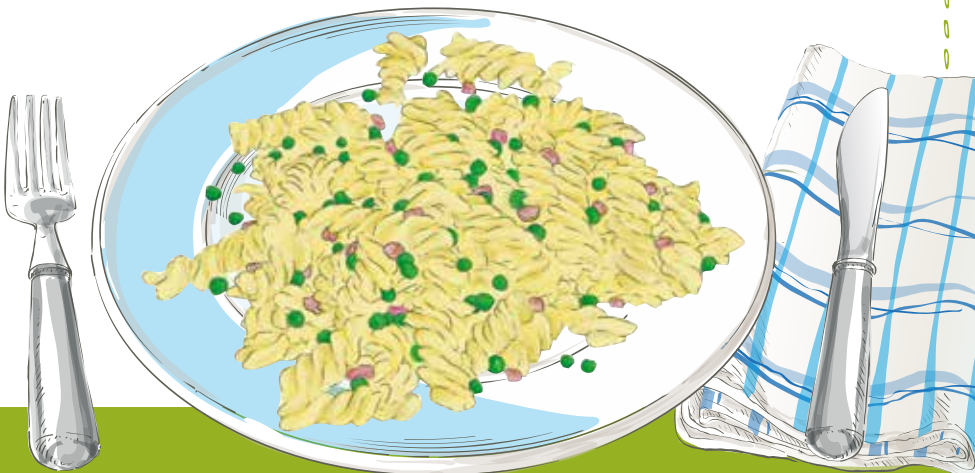
Olivenöl



Frischkäse

Zubereitung

1. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Öl im kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Schinkenwürfel dazugeben und sanft anrösten.
4. Wasser und Frischkäse dazugeben. Gut umrühren und aufkochen.
5. Erbsen dazugeben und kurz kochen, bis die Erbsen weich sind.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
7. Nudeln in das kochende Wasser geben und al dente kochen.
8. Nudeln durch das Sieb abgießen und mit der Soße mischen.



Al dente

Manche lieben Nudeln weicher, andere fester: In Italien kocht man die Pasta „al dente“ - das heißt „bissfest“. Vollkornspiralen schmecken zu Erbsen und Schinken besonders gut.

„Perlen für Prinzen & Prinzessinnen“

Erbsen sind ein Lieblingsgemüse. Sie sind zart und cremig, schmecken süß und passen gut zu vielen Speisen: Erbsenreis, Erbsensuppe, Erbsenpüree, Nudeln mit Erbsen, Backerbsen, Erbsencurry ...

Hoppala! Hier hat sich ein Fehler eingeschlichen.



In welcher Speise steckt keine Erbse?

Antwort: Backerbsen sind keine gebackenen Erbsen, sondern Teigtopfen, die in Fett gebacken werden. Wir kennen sie als Suppeninlage.

WISSEN: „Erbsenarten“

Die Markerbse ist die bekannteste Erbse. Sie wird grün geerntet, aus der Hülse geschält und so gegessen.

Die Zuckerbse nennt man auch Zuckerschote. Ihre Hülse wird mitgegessen. Wie der Name schon sagt, schmeckt sie besonders süß.

AKTION: Schon mal frische Erbsen gegessen?

Frische Erbsen gibt es ab Mai. Im Juni geht es dann richtig los mit der Erbsenernte. Kennst du Erbsen vor allem tiefgekühlt? Dann halte auf einem Markt Ausschau nach frischen Erbsen. Sie werden in der Hülse angeboten. Vor dem Essen oder Kochen musst du sie erst aus der Hülse schälen. Dort liegen sie elegant aufgereiht wie Perlen in einem Schmucketui!

FRISCHETEST

Frische Erbsenhülsen quietschen, wenn man sie aneinander reibt.

