

Grüne SpalterbSENSUPPE

Info:

Erbsen- oder Erbsenpüreesuppe ist ein traditionelles Gericht der österreichischen Küche. Rezepte finden sich in vielen alten Kochbüchern. Die Basiszutaten bilden getrocknete Erbsen oder Spalterbsen, die nicht nur eiweißreich sind, sondern auch viel Stärke enthalten, wodurch die Suppe schön cremig wird. In modernen Kochbüchern werden in Rezepten von Erbsensuppen oft Gemüseerbsen als Zutat angegeben. Diese enthalten viel Wasser und Eiweiß, aber kaum Stärke.

Zutaten:

- 250 g getrocknete grüne Spalterbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 1 Gelbe Rübe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- ½ TL Majoran
- 2 kleine mehlig-eudäpfel
- ½ TL Thymian
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Spalterbsen über Nacht in Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Zwiebel, Karotten, Gelbe Rübe, Sellerie und mehlig-eudäpfel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Restliches Gemüse dazu geben und mitdünsten. Die eingeweichten Spalterbsen abseihen und mit den Gewürzen zur Gemüsemischung dazugeben, mit Wasser aufgießen. Da die Spalterbsen aufquellen und die Suppe eindickt, ist je nach Bedarf Wasser hinzuzufügen. Wenn die Erbsen und das Gemüse weichgekocht sind (etwa nach einer halben Stunde), das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Mit ein wenig Sauerrahm, Weißbrot-Croutons oder kurz gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren und genießen.

Wissenswertes:

Spalterbsen sind getrocknete Erbsen, die an der Pflanze am Feld oder im Garten ausreifen. Sie schmecken leicht würzig und eignen sich durch ihre Sämigkeit sehr gut für Suppen und Erbsenpüree. Da sie gespalten, also halbiert und geschält sind, müssen sie nicht unbedingt eingeweicht werden, die Kochzeit verlängert sich allerdings dadurch.

