

Rezept

Erbsen auf französische Art

Ein Rezept von Erbsen auf französische Art, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Erbsenschoten (ca. 400 g ausgepalt; ersatzweise TK-Erbsen)	200 g Schalotten
1 EL Butter	1 Römersalat (ca. 300 g)
Salz	100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 Bund Petersilie	Pfeffer
4 EL Crème fraîche	1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 12 g F, 9 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen aus den Schoten pulen, TK-Erbsen antauen lassen. Die Schalotten schälen und je nach Größe im Ganzen lassen oder längs halbieren. Salat putzen, gründlich waschen. Die Blätter trocken schleudern und in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
2. In einem breiten Topf ½ EL Butter erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Erbsen dazugeben, Wein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Salat hinzufügen und 2-3 Min. mitgaren.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Petersilie fein, Basilikum grob hacken. Etwa 2 EL beiseitestellen, übrige Kräuter und Butter (½ EL) unter das Gemüse heben. Gemüse mit je 1 EL Crème fraîche anrichten. Beiseitegestellte Kräuter darüberstreuen.