

Rezept

Erbsen mit Kopfsalat

Ein Rezept von Erbsen mit Kopfsalat, am 08.12.2025

Zutaten

2 kg	frische Erbsen (in der Schote) oder 600 g TK-Erbsen	1	Zwiebel
1/2	Kopfsalat oder 1 Baby- Romanasalat	1 Zweig	Petersilienwurzel
3 EL	Olivenöl oder Butter		Thymian
	Pfeffer		Salz
		1	Lorbeerblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Beilage) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die frischen Erbsen palen, also aus den Schoten lösen. TK-Erbsen auftauen lassen.
3. Zwiebel und Petersilienwurzel schälen. Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Petersilienwurzel längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Quer klein würfeln.
4. Salat waschen und trockenschleudern. Anschließend quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden – das muss nicht besonders exakt sein. Thymian ebenfalls abbrausen und trocken schütteln.
5. Die Petersilienwurzel und Zwiebel mit Öl oder Butter in einen kleinen flachen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. zugedeckt anschwitzen. Erbsen, Salat, Thymian, Lorbeerblatt und 100 ml Wasser dazugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt in 5 Min. bissfest dünsten. Große frische Erbsen können auch ein paar Min. länger vertragen, wobei es für grüne Erbsen keinen korrekten Garpunkt gibt. Schon roh schmecken sie wunderbar, kurz gekocht auch, länger gekocht immer noch und ein Erbsenpüree aus ganz weich gedünsteten Erbsen ist geradezu göttlich.
6. Die Erbsen abschmecken, Thymianzweig und Lorbeerblatt entfernen. Das Gemüse mit seinem Dünstfond servieren.