Rezept

Erbsen mit Salatherzen

Ein Rezept von Erbsen mit Salatherzen, am 30.05.2025

Zutaten

400 g	TK-Erbsen
2	Schalotten
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
	1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft
2	Römersalatherzen
2 EL	Butter
80 g	Sahne
	Pfeffer
1	Zweig Estragon
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Erbsen nach Möglichkeit leicht antauen lassen. Salatherzen waschen, die Strünke abschneiden, die äußeren dunkelgrünen Blätter ablösen und quer in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen, darin Schalotten und die beiden Salatherzen bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Schalotten goldgelb gebräunt sind. Salatherzen aus dem Topf heben. Die Erbsen dazugeben, Brühe und Sahne angießen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die zerschnittenen Salatblätter unterrühren, die Herzen obenauf legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen (falls die Erbsen noch gefroren waren, eventuell 5 Min. länger).

3. Estragon waschen und klein schneiden. Unter die Erbsen mischen und 2 Min. mitgaren, dann das Gemüse mit Zitronensaft und 1-2 Prisen Zucker abschmecken. Die Erbsen passen als Beilage besonders gut zu Kalb- und Hühnerfleischgerichten.