

Rezept

Grüne Erbsen mit feinen Salatstreifen

Ein Rezept von Grüne Erbsen mit feinen Salatstreifen, am 09.06.2026

Zutaten

750 g Erbsen in der Hülse (ersatzweise 300 g TK-Erbsen)	3 Schalotten
100 ml trockener Weißwein	200 g Romana- oder Endiviensalat
Pfeffer	Salz
1/4 Bund Petersilie (auch fein: 1 Handvoll Kerbel)	1 Prise Zucker
	2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsenschoten aufbrechen und die Erbsen von den Hülsen abstreifen. Die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Salatblätter auseinanderlösen, waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.
2. Erbsen und Schalotten mit dem Wein, Salz, Pfeffer und dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Dann die Salatstreifen untermischen und das Gemüse noch einmal etwa 5 Minuten garen, bis die Erbsen bissfest sind.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trockenschütteln, von den groben Stängeln befreien und hacken. Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit der Petersilie mit einer Gabel unter das Gemüse ziehen, abschmecken, servieren.