

VESTESSEN



ERBSENEINTOPF

ZUTATEN:

1250ml Wasser, 225g Tempo Erbsen, 300g Kartoffeln, 1 große Zwiebel, je 3 EL Rapsöl und Gemüsebrühe*, je 1 TL Liebstöckel, Basilikum, Majoran und Rauchsalz**, je 1 Prise Muskat, Kümmelpulver und Pfeffer schwarz
1 Bund Suppengrün***



1) Möhren & Sellerie putzen/schälen und fein würfeln, Kartoffeln schälen und grob würfeln, Lauch in dünne Ringe schneiden



2) Petersilie fein hacken, Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden



3) Rapsöl erhitzen, Gemüse anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig geworden sind



4) Wasser aufgießen, Erbsen, Rauchsalz, Gemüsebrühe, übrige Kräuter/Gewürze zugeben und alles gründlich verrühren



5) Einmal kurz aufkochen, Deckel auf den Topf legen und bei niedriger Hitzezufuhr (unteres 1/3) 20 Minuten köcheln lassen

TIPP:

Statt der Tempo Erbsen kann man auch geschälte & halbierte gelbe Erbsen verwenden! Diese müssen allerdings vorher über Nacht eingeweicht werden. An der Kochzeit von 20 Minuten ändert sich nichts.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** Ich verwende das Hickory-Rauchsalz von Gewürze Express
Zutaten: Salz, Buchenrauch, Zucker und Karamel

*** mit Möhren, Sellerie, Porree und Petersilie