

Informationen zur Sendung vom 10.09.2024

Herzhafte Erbsencreme auf Röstbrot

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Personen)

Erbsen kochen

250 g grüne Schälererbsen
(getrocknet)
200 g TK-Erbsen
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
50 g Sellerie
10 Wacholderbeeren
Bohnenkaut oder Thymian
Salz

Erbsencreme

200 g Räuchertofu
1-2 EL Mandel-oder Pistazienmus
1 unbehandelte Limette
Piment d` Espelette oder scharfes,
geräuchertes Paprikapulver
Handvoll Blattpetersilie
Etwas natives Olivenöl

Außerdem

Aromatisches Sauerteigbrot oder
türkischer Sesamkringel

Zubereitung

Die Erbsen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen, die Erbsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und halbieren. Den Sellerie ebenfalls schälen und anschließend fein würfeln.

In einen passenden Topf Wasser füllen. Mit Salz, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Thymian und den vorbereiteten Gemüsen würzen. Die Erbsen zugeben und alles circa 90 Minuten sanft köcheln lassen. Zuletzt die Tiefkühlerbesen unterrühren und einige Minuten aufkochen.

Die Masse in ein Sieb geben und das Kochwasser auffangen. Harte Gewürze – wie Lorbeerblätter oder Thymianzweige – entfernen.

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit den gekochten, abgetropften Erbsen und dem gewählten Nussmus in ein hohes Gefäß geben.

Alles fein pürieren und etwas Erbsenbrühe angießen, damit das Ganze glatt und cremig wird. Nun noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Als Aufstrich in Gläser füllen, mit Deckel versehen und im Kühlschrank maximal 3 – 4 Tage aufbewahren.

Als Buffetbaustein die Creme in eine Schüssel füllen, Olivenöl angießen, dann mit Limettenschale, Piment d` Espelette und Petersilie garnieren.

Als Vorspeise die Creme auf geröstetes Brot auftragen, entsprechend garnieren und auf Salat setzen.

Informationen zur Sendung vom 10.09.2024

Herzhafte Erbsencreme auf Röstbrot

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Pflanzenbasiert schmackhaft Kochen

Eine Erbse kommt selten allein. So geht es auch zu, wenn wir klassisch Erbsen in Butter, Zucker, Salz und Petersilie zubereiten. Erbsengemüse wird in der gutbürgerlichen Küche danach mit Fleisch, Fisch oder Eiern und noch weiteren Beilage gereicht. (z.B. Schweineschnitzel, junge Erbsen und Krokette).

Von daher ist es mehr als verständlich, dass wir viel mehr als nur Erbsen kochen müssen, wenn ein vollaromatisches Gemüsepüree entstehen soll, dass ohne tierische Zusätze auskommen soll. Mein geschmackliches Vorbild war hier „Omas Erbsensuppe“. Das volle Aroma wird bei diesem Oldtimer durch getrocknete Erbsen erzeugt. Tiefkühlerbsen allein bringen zwar ein schönes Grün – aber der deftige Erbsengeschmack fehlt. Von daher muss für ein leckeres pflanzliches Püree beides kombiniert werden.

Erbsensuppe wird zum Beispiel mit Speck, Mettwurst oder Eisbein kombiniert. Die Räuchernote und die Bindung übernimmt in diesem veganen Rezept der Räuchertofu. Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie verleihen dem Erbsenkochwasser Kraft.

Mit einem Nussmus – wie von der reinen Pistazie (teuer) oder Mandelmus – kommen gute Fette mit ins Spiel. Hochwertiges Olivenöl wird zum Schluss dünn über die Creme gegossen. Das Highlight ist das Topping: Geräuchertes scharfes Paprikapulver, Petersilie und Limettenschale. Wer mag, kann auch noch einige geräucherte Salzflöckchen drüberstreuen.

Hülsenfrüchte

Dass Hülsenfrüchte in Salzwasser hart bleiben, ist eine Küchenlegende. Kochwasser immer zu Beginn salzen, damit die Erbsen aromatisch schmecken. Schälererbsen muss man nicht unbedingt einweichen. Ich mache das trotzdem, da sich im Einweichwasser unverträgliche Stoffe befinden, die Blähungen verursachen. Das Wasser abgießen und die Erbsen in frischem Wasser kochen.

Vielseitig verwendbar

Als gesunder Brotaufstrich: Guter Proteinlieferant und hochwertige Fette durch Erbsen, Tofu, Nussmus und Olivenöl. Als elegante Vorspeise auf Crostini: Zum Brunch oder im Menü. Als rustikaler Dipp: Zum Grillen oder als Buffetbaustein.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!