

Jacqueline Amirfallah
Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze

Mittwoch 29. April 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Erbsen:

600 g Erbsen (frisch ausgepflückt, ersatzweise TK-Erbsen)
300 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Minze
100 g Sahne
1 EL Butter

Für den Kopfsalat:

1 großer Kopfsalat (möglichst aus Freiland-Anbau)
1 Schalotte
1 Zweig Thymian
1 TL Butter
1 Prise Puderzucker
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Erbsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und weich garen.
2. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Vom Kopfsalat die äußeren eventuell welken Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.
4. Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen.
7. Zu den restlichen Erbsen Sahne geben und einmal aufkochen. Dann Minze und Butter zugeben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben und abschmecken. (Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken.)
8. Kopfsalat und Püree anrichten, restliche Erbsen darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 395 kcal / 1650 kJ
30 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 19 g Fett