



## Erbsen - Der "italienische Spargel"

### Herkunft der Erbsen

Erbsen sind Hülsenfrüchtler und eine der ältesten Kultur- und Nutzpflanzen, die ursprünglich aus Asien stammt. Heute wird die Krautpflanze weltweit angebaut und oft als italienischer Spargel bezeichnet.

### Inhaltsstoffe der Erbse:

Die Hülsenfrucht enthält neben Eiweiß Mineralstoffe wie Natrium, Calcium und Magnesium sowie essentielle Aminosäuren und Kohlenhydrate. Erbsen enthalten so gut wie kein Fett, aber Ballaststoffe, Vitamin A und C und Folsäure, sowie viele B-Vitamine.

### Wie schmeckt die Erbse?

Unter den vielfältigen Erbsensorten sind die 3 bedeutendsten Sorten die knackigen, süßlich schmeckenden Markerbsen, auch bekannt als Gartenerbsen, die etwas mehlig Pal- oder Schalerbsen und die zarten Zuckererbsen, die lieblich-süß schmecken.

### Verwendung der Erbse in der Küche

Mit dem feinen Gemüse entstehen köstliche, herzhafte **Suppen** und deftige Eintöpfe sowie schmackhafte Beilagen zu Pasta, Kartoffeln, Fisch und Meeresfrüchten. Mit Fleisch und Geflügel kombiniert sind die leuchtend grünen Hülsenfrüchte ebenso eine Bereicherung wie in einem raffinierten **Nudelsalat** oder einem vegetarischen Reisgericht. Erbsen-

**Tipp:** Frische Erbsen behalten ihre appetitliche grüne Farbe, wenn sie wenige Minuten **blanchiert** und dann mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: