

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

## Erbseintopf vegan oder mit Wurst



**Rezept  
des Monats  
März  
2022**

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g getrocknete grüne Erbsen
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Möhre
- ½ Knollensellerie
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Majoran
- 1 Bund frische Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- optional: Speck und Wiener Würstchen  
(\*mit Speck/Wurst: 490 kcal)

**320 kcal\***  
pro Portion

★★★★★  
Schwierigkeit:  
**leicht**

### Zubereitung:

- 1 Die Erbsen waschen und über Nacht in 1,5 Liter Wasser einweichen.
- 2 Am nächsten Tag: Gemüsebrühe nach Zubereitungshinweis auf der Verpackung für 1,5 Liter ansetzen. Erbsen abgießen.
- 3 Zwiebel, Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, fein hacken und beiseitestellen.
- 4 Zwiebelwürfel in etwas Rapsöl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe kocht, Erbsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren, um ein Ansetzen am Topfboden zu vermeiden. Gewürfelter Gemüse hinzugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen, bis es weich ist. Kräuter hinzugeben und mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 5 **Optional:** zu Beginn gewürfelten Speck mit Zwiebelwürfeln anschwitzen und zum Ende Würstchen etwa 10 bis 15 Minuten mit heißziehen lassen.



### Makro-Nährstoffe (pro Portion)

	vegan	mit Speck/Wurst
Fett	6 g	12 g
Kohlenhydrate	30 g	33 g
Eiweiß	9 g	10 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: **„Eintöpfe sind in den kalten Wintermonaten genau das Richtige, um von Innen aufzuwärmen. Erbsen sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten mit etwa 7 g Eiweiß pro 100 g. Die enthaltenen Ballaststoffe erfreuen unser Darmwohlbefinden und die enthaltenen B-Vitamine und Vitamin C stärken unser Immunsystem.“**

**Du bist nicht allein.**