

Fundstück der Woche: Platterbsen



[caption id="attachment_11970" align="aligncenter" width="850" caption="Eine regionale, schmackhafte Alternative zu Kichererbsen und Sojabohnen"]



[/caption]

Sie schmeckt wie eine Mischung aus Kichererbsen und Bohnen. Zudem ist sie reich an wertvollen Eiweiß und Ballaststoffen. Sie lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen und schmeckt köstlich. Die Rede ist von heimischen Platterbsen.

Hintergrund

Die Eiweißinitiative des Landes Baden-Württemberg präsentierte auf der Stuttgarter Slow Food-Messe Köstlichkeiten aus der Platterbse. Das Besondere: Platterbsen sind eine heimische Alternative zu Sojabohnen und Kichererbsen. Die traditionelle Hülsenfrucht gedeiht auch in unserem Klima.

Bioland-Bauer Fritz Klein aus Wertheim-Sachsenhausen hat die schmackhafte Leguminose für die menschliche Ernährung wieder ausgegraben. In unserer „Schmeck den Süden“ – Kochwerkstatt auf der Slow Food-Messe bot sich die Gelegenheit das nährstoffreiche Naturprodukt in Szene zu setzen.

Gesunde Küche

Eine einfache Zubereitungsart und gesunde eiweißreiche Alternative zu Chips ist schnell gezaubert. Die

eingeweichten und anschließend gekochten Platterbsen einfach auf einem Backblech ausbreiten und mit Öl beträufeln. Im Backofen bei 140°C Umluft knusprig backen. Anschließend nach Belieben mit feinen Gewürzen bestreuen. So schnell ist ein knuspriger, würziger und gesunder Snack hergestellt.

Eine zweite Variante bot unser *Platterbsensalat mit eingelegten Senfkörnern*. Das Rezept gibt`s unten..

Zu bekommen sind die gesunden Leguminosen bisher vor allem in Naturkostläden, auf regionalen Bauernmärkten und direkt beim Erzeuger. **Quelle:** Jutta Schneider-Rapp, 15.04.2015

Weitere Informationen unter:

www.aid.dehttp://www.bwagrar.de/Pflanzenbau/Platterbsen-Falafel-und-Lupinen-Kaffee,QUIEPTQ3MTQ5MTQmTUIEPT2MjzkMg.html

Hier die Rezeptur für **Platterbsensalat mit eingelegten Senfkörnern**:

Zutaten

- Zutaten für 4 Personen
- 250 g Blatterbsen, getrocknet
- 50 g Senfkörner, gelb
- 200 ml Apfelsaft oder Wasser
- 2 rote Paprika
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Essig
- 2 EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Salatblätter zur Dekoration
- Wer möchte: frische Kräuter der Saison

Zubereitung

Die Platterbsen und die Senfkörner separat über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Die **Senfkörner** am nächsten Tag abgießen und in einem Topf mit Apfelsaft, 100 ml Essig, etwas Salz, 2 EL Zucker und 100 ml Wasser für 10 Minuten köcheln. Dann in Einmachgläser abfüllen und vollständig abkühlen lassen.

Die **Platterbsen** ebenfalls abgießen und in kochender Gemüsebrühe für 15 -20 Minuten bissfest kochen. Dann abseihen. Karotten schälen, Paprika waschen und entkernen und beides klein würfeln. Ebenso die Lauchzwiebeln waschen und klein würfeln. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein

schneiden. Alle Zutaten, außer den Senfkörnern, mit den abgetropften Platterbsen in einer Schüssel mischen.

Knoblauchzehe abziehen, hacken und mit Zitronensaft, Brühe, 2-3 EL Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Alles über den Salat geben, gut mischen und eine Stunde ziehen lassen. Gegebenenfalls nochmals nachwürzen.

Zum **Anrichten** den Salat mit Salatblättern servieren und mit eingelegten Senfkörnern und Kräutern verfeinern.

