

# Erbse

## am liebsten mit Hülle und Grün

TEXT: ESTHER KERN | ILLUSTRATION: MIRA GISLER

Doppelter und dreifacher Genuss: Von der Erbse sind nicht nur die Chügeli essbar, sondern auch die Schale und das Grün. In manchen asiatischen Ländern werden die leeren Schalen und auch die jungen Erbsentriebe als Gemüse verwendet. Gut, dass es auch in der Schweiz bald Erbsengrün zu geniessen geben wird.

Da sitzt man nach getaner Arbeit. In der Schüssel ein, zwei Handvoll Erbsen. Daneben ein riesiger Berg Schalen. Wohl jeder, der schon Erbsen ausgehülst hat, hat sich über die Grösse des Abfallberges gewundert. Doch: Man kann diesen gegen null verkleinern.

Es gibt verschiedene Wege, wie man Erbsenschalen nutzen kann. Die aller-einfachste: Man macht eine Erbsensuppe und verzichtet dafür ganz einfach aufs Aushülsen, sprich, man kocht die Schalen mit. Dann ab durchs Passe-vite- und schon nutzt man alles vom Gemüse. Respektive fast alles. Was nämlich die Schale der normalen Erbse zäh macht, ist ein hauchdünnes Pergamenthäutchen, das an der Schaleninnenwand haftet. Einzig dieses bleibt beim Pürieren im Passe-vite hängen.

### DIE GEDULDSPROBE

Das Häutchen kann man übrigens auch abschälen. Im Kochbuch «Müller's Hausmütterchen» aus dem Jahr 1906 etwa steht: «1 Kilo frische Schoten werden ausgehülst und wenn man Zeit und Geschick hat, die innere Haut der Schoten abgelöst und zu den ausgehülsten Erbsen gegeben.» Das haben wir im Rahmen der Recherchen zum Kochbuch «Leaf to Root», das im Herbst erscheinen wird, sogleich ausprobiert; tatsächlich braucht man dafür Zeit und Geschick. Aber das Abzuzeln des Häutchens hat auch eine gewisse Faszination und kann als Gemeinschaftswerk im Kreis von

Freunden sehr unterhaltsam sein, beispielsweise wenn man sich der Herausforderung stellt, wer von der Gruppe das intakteste Pergamenthäutchen am Stück abschälen kann. Das Resultat lohnt sich: Die Schalen haben einen zarten Erbsengeschmack, sind sogar noch saftiger als die Erbsen.

### DER KNACKERBSE FEHLT ETWAS

Auf meinen Recherchen habe ich vor allem Rezepte aus Indien gefunden, bei denen geschälte Schalen verwendet werden – dort scheint man das auch heute noch zu kennen. In Europa hingegen sind viele ganz einfach auf die Knackerbse umgestiegen – eine Erbsenart, der das Pergamenthäutchen weggezüchtet worden ist, die man also mit Schale isst.

Die Erbse hat übrigens noch einen weiteren Schatz zu bieten, der hierzulande fast unbekannt ist. Nämlich die jungen Erbsentriebe. In Asien, etwa in China, ist das Grün der Erbsen ein marktübliches Gemüse, das beispielsweise mit Knoblauch gedünstet wird und den Namen Dou miao trägt. Im angelsächsischen Raum werden die so genannten Pea Shoots von Foodjournalisten und Bloggern bereits fleissig thematisiert und sind schon recht verbreitet.

Bald könnte auch in der Schweiz das Erbsengrün marktreif werden. Nachdem ich dem Seuzacher Bio-Bauern Klaus Böhler vom Pea-Shoots-Hype in den

USA und in England erzählte, orderte er sogleich Erbsensamen und startete erste Anbauversuche. Böhler kennt man in der Schweiz, weil er hierzulande Vorreiter war für den Anbau von Edamame. Nun arbeitet er daran, dass das feine Grün der Erbsen auch auf Schweizer Tellern landet. Seine ersten Erbsentriebe sind ab Mai erntebereit und können bei ihm bestellt werden.

Für mich hat die Erkenntnis, dass das Grün der Erbsen essbar ist, die Art des Gärtnerns verändert. Statt fein säuberlich Abstand zu halten beim Aussäen, streue ich die Erbsensamen nun grosszügig in die Erde. Zwei Drittel der jungen Pflanzen ernte ich dann grün, wenn die Triebe rund 15 bis 20 Zentimeter lang sind – so wird das Ausdünnen der Ansaat auch gleich zur Ernte. Seit ich die Erbse wirklich kenne, bringt sie mir doppelt und dreifach Freude. Mehr Infos unter: leaf-to-root.com

### Thema im Juli: die Melone.



**Das Buch** «Leaf to Root» von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag **erscheint im Herbst 2016** im AT-Verlag. *Wie beim Nose-to-Tail-Trend, alles vom Tier essen, geht es darum, verschmähte Teile auf den Tisch zu bringen, also alles vom Gemüse zu essen.*

FOTO: GETTY IMAGES, ZVG



“Bald wird es das Erbsengrün auch bei uns zu geniessen geben.”

## RÜBIS & STÜBIS

### Erbsenschalensuppe mit Belper Knolle

REZEPT VON PASCAL HAAG  
VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

**500 g Erbsen mit Schale**  
**80 g Frühlingszwiebelgrün**  
**280 g Kartoffeln**  
**4 EL Rapsöl**  
**1 l Gemüsebouillon**  
**5 dl Apfelsaft**  
**4 EL Crème fraîche**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**25 g Belper Knolle (würzige Schweizer Käsespezialität)**  
**4 TL schwarze Senfsamen**

**1.** Erbsen schälen und Schalen beiseite stellen. Frühlingszwiebelgrün klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel à 5 mm schneiden.

**2.** Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebelgrün, Kartoffelwürfel und die Hälfte der Erbsenschalen dazugeben und dünsten. Bouillon und Apfelsaft hinzufügen und alles weich kochen.

**3.** Suppe mit restlichen Erbsenschalen in einem Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb abgiessen. Suppe nochmals in den Mixer geben, die Crème fraîche beifügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchrühren.

**4.** Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Belper Knolle fein hobeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfsamen darin andünsten. Erbsen dazugeben und mitdünsten.

**5.** Suppe in Tellern oder Schalen anrichten. Mit Erbsen, Senfsamen und Belper Knolle garnieren.

**TIPP** Anstelle der Belper Knolle Feta verwenden. Diesen mit den Händen zerbröckeln, Suppe damit garnieren.