

Erbsentaler mit Gemüse

für eine Person

50 g gelbe Schälervlsen

50 g Bauchspeck

1 EL Schnittlauch

1 Ei

1 EL Kichererbsenmehl

1 Zwiebel

1 Karotte

1-2 Stangen Sellerie

½ Paprika

3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Muskat



Die halbierten Schälervlsen kann man ein bis zwei Stunden vorher einweichen aber auch ohne Einweichzeit werden diese in etwa 45 Minuten Kochzeit weich. Nur 50 g Schälervlsen kochen wäre Energieverschwendung deshalb gerne 100 oder 150 g kochen und den Rest am nächsten Tag als Salat oder mit Pfannengemüse verwerten. Die Erbsen in der dreifachen Menge Wasser auf niedriger Stufe weich kochen (aber nicht zu Brei). **Vorsicht schäumt beim Kochen sehr stark!**

In der Zwischenzeit die Gemüse putzen und klein schneiden. Den geräucherten Bauchspeck ebenfalls klein schneiden und in eine kalte Pfanne geben und langsam erhitzen und auf niedriger Stufe etwas braten. Nicht zu heiß, denn bei starker Hitze können durch das darin enthaltene Nitrit-Pökelsalz krebserregende Stoffe entstehen. Die Erbsen abgießen und in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Den Speck (ohne das ausgebratene Fett) dazu geben und mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlener Muskatnuss würzen. Etwa 1 EL Schnittlauch (frisch oder getrocknet) und 1 EL Kichererbsenmehl (oder jedes andere Mehl) zugeben und mit dem Ei verrühren. Zu dem Fett vom Speck bei Bedarf noch einen EL Öl geben und erhitzen. Die Ei-Erbsenmasse talerförmig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bzw. stocken lassen (mit Deckel). Nach 5 Minuten wenden.

In einer anderen Pfanne zwei EL Öl erhitzen und zuerst die Zwiebeln und Karottenstreifen anbraten, da diese die längste Garzeit haben. Dann nach und nach Sellerie und Paprika zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich durchschwenken. Anrichten und genießen.