

Erbsen und Kichererbsen

Die **Erbse** stammt ursprünglich aus Kleinasien und ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Sowohl die essbaren, runden Samen der Pflanze als auch die Schoten selbst werden als Erbsen bezeichnet.

Kichererbsen sind ebenfalls Samen einer Pflanzenart aus der Familie der Hülsenfrüchte. Sie ist nicht direkt mit der normalen Erbse verwandt.

Glykämischer Index (GI)

Definition: Misst, wie schnell 50g Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Traubenzucker (GI=100) erhöhen.

Gruppe	Produkt	GI (%)	> 70 % = rot > 55 % = gelb < 55 % = grün
Zucker	Traubenzucker	100	
	Rübenzucker/ Rohrzucker	64	
Brot	Roggen-Mischbrot	65	
Kichererbsen	Kichererbsen gekocht	20-35	
	Kichererbsen aus Büchse	35	
Erbsen	Erbsen vom Feld	35	
	Erbsen getrocknet	30	
	Erbsen gekocht	45	

Quelle: Google-KI

Erbsen sind gut für den Blutzucker

Neben dem niedrigen glykämischen Index ist vor allem die glykämische Last (GL) entscheidend. Diese ist bei Erbsen sehr gering (GL liegt meist zwischen 4 und 5). Das liegt daran, dass sie von Natur aus reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sind. Diese Kombination verlangsamt die Verdauung und sorgt für eine konstante Energieversorgung ohne Heißhungerattacken.

Erbsen im Verkauf - Deutschland

frische Schoten/ Erbsen

im Gemüseregal

Trockenerbsen

Nährmittelregal

ungeschälte Erbsen (getrocknet ganz) - grün und gelb

geschälte Erbsen (getrocknet halbiert) - grün und gelb

Fertigmehl aus Trockenerbsen

Internet

Tiefkühlerbsen

in den Kühltruhen

Büchsenerbbsen oder im Glas

im Regal für Gemüse

Kichererbsen

Regal für ausländische Lebensmittel

Eigenschaft von Erbsen

Erbsen sind äußerst nährstoffreiche Hülsenfrüchte, die sich durch einen hohen Proteingehalt, viele Ballaststoffe sowie eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen auszeichnen. Sie liefern wertvolle Energie, unterstützen die Sättigung und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Erbsen

Getrocknete Erbsen müssen vor dem Kochen eingeweicht werden.

Kichererbsen

Getrocknete Kichererbsen müssen vor dem Verzehr eingeweicht und gekocht werden, um den Giftstoff Phasin abzubauen. Vorgegarte Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas sind direkt essfertig.

Zubereitung für frische Erbsen

Grüne Erbsen aus dem Garten

schmecken am besten roh.

Kaffeeersatz

Erbsen können als **traditioneller Kaffee-Ersatz** verwendet werden. In der Kaffeegeschichte und in Krisenzeiten wurden Erbsen, ebenso wie Eicheln, Zichorien oder Getreide (Gerste) oft **getrocknet** und **dunkel geröstet**, um das Aroma von Bohnenkaffee zu imitieren.

Grüne Erbsen: Moderne Zubereitung

Grüne Erbsen lassen sich am besten aus der frischen Schote oder als Tiefkühlware zubereiten. Kochen Sie sie in reichlich kochendem Salzwasser, bis sie bissfest sind (TK-Erbsen: 2–3 Min., frische Erbsen: 3–5 Min.). Anschließend das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken, damit die strahlend grüne Farbe erhalten bleibt.

Grüne Erbsen: Klassische Zubereitung

Klassische frische Erbsen kocht man im Salzwasser, bis sie bissfest sind (TK-Erbsen: 20 Min., frische Erbsen: 30 min.), **bis sich die frische grüne Farbe ändert**.

Grüne Erbsen: Buttererbsen

Zuerst 50 g (oder mehr) Butter in einen Topf geben, Salz, Tiefkühlerbsen (200 g) mit dem Schnee in der Verpackung und 25 ml Wasser in einen Topf geben und auf den Herd stellen. **Mit geringer Hitze und geschlossenem Deckel kochen**. Normalerweise reicht einmal umrühren. Aufpassen, dass die Butter am Anfang nicht überschäumt, dann Herd herunter drehen und bei ganz geringer Hitze weiterkochen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten für eine grüne Farbe, 25 min für die durchgekochte Variante.

Zubereitung für Trockenerbsen (gelb und grün) sowie Kichererbsen

Trockenerbsen und Kichererbsen besitzen eine lange Kochzeit. Deswegen müssen sie eingeweicht werden. **Die klassische Einweichzeit beträgt 12 Stunden.**

Es gibt eine **Schnellvariante**. Dabei werden die Erbsen (ohne Salz) mit wenig Wasser bedeckt und erhitzt. Anschließend wird das Kochwasser mit Schaum weggegossen. Das ist wichtig, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Die Erbsen werden gleich danach mit der drei- bis vierfachen Menge Wasser (ohne Salz) angesetzt und zum Kochen gebracht. **Dann wird der Herd abgestellt.** Die Erbsen 2-3 Stunden (mit geschlossenem Deckel) quellen lassen.

Später (vor der Mahlzeit) die Erbsen 30-45 Minuten fertigkochen. Die gekochten Trockenerbsen beginnen leicht zu zerfallen. Dann sind die Erbsen gar und können weiterverarbeitet werden. Das überflüssige Kochwasser wird abgeschüttet.

Erbsbrei - geschmackliche Vorbereitung

Rustikaler Geschmack:

Speckwürfel, Zwiebeln, Pfeffer anbraten. Man kann, wenn die Zwiebel glasig ist, je nach Geschmack Kassler, Salami, rohe Schinkenwürfel hinzugeben und mitbraten.

Weicher Geschmack:

Margarine, Zwiebeln, Pfeffer anbraten.

Schnellvariante: Griebenfett auslassen.

(sächsisch: Griefenfett, vogtländisch: Speckfett, süddeutsch: Griebenschmalz)

Erbsbrei - Endverarbeitung

Die weichen Erbsen im Topf mit dem Kartoffelstampfer (oder Pürrierstab) zerkleinern und das vorbereitete Fett unterrühren. Klassische Gewürze hinzugeben (Majoran, Thymian, Kümmel) und **jetzt erst nachsalzen**. Gegebenenfalls **mit wenig Wasser** auflockern.

Beilagen zum Erbsbrei

Eisbein und Sauerkraut

Erbsbrei - Überraschung

Wenn man zuviel Erbsbrei hergestellt hat, kann man ihn am nächsten Tag mit Wasser strecken und eine leckere Erbssuppe kochen. Das schmeckt wie aus der Feldküche und kann durch klassische Knacker, Wiener Würstchen, Bockwurst, Kasseler oder angebratenen Speck ergänzt werden.

Hummus (Grundrezept)

Die **Kirchererbsen** werden genauso zubereitet wie der Erbsbrei: Quellen lassen und Kochen. Bei der Schnellvariante nimmt man Kichererbsen aus der Büchse.

Zutaten

- **100 g getrocknete Kichererbsen** oder 200 g Kichererbsen aus der Büchse
- **20 g Tahin** (auf Deutsch wird Tahin als Sesammus oder **Sesampaste** bezeichnet)
- etwas **Zitronensaft**
- **Knoblauch** (kann man auch durch Meerrettich ersetzen)
- Kümmel oder auch **Kreuzkümmel**
- **1/4 Teelöffel Salz**
- **10 ml Pflanzenöl** (Sonnenblumen-, Oliven-, Sesamöl) kein Raps- oder Leinöl verwenden

Verarbeitung

- Kichererbsen (auch die aus der Büchse) weichkochen.
- Tahin, Zitronensaft, Öl und die Gewürze hinzugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Gegebenenfalls mit wenig Wasser weich machen.
- mit Salz abschmecken.
- Nach Belieben kann mit Chili, Curry, Pfeffer, Paprikapulver nachgewürzt werden.
- Zur Dekoration eignet sich Petersilie.

Hummus wird hauptsächlich auf Brot serviert.