



# Hülsenfrüchte

## Wie bekomme ich Erbsen richtig weich?

### **Harte Hülsenfrüchte kann nur die Prinzessin auf der Erbse gebrauchen.**

Doch so kochen die Grünen Erbsen sicher weich:

Die Grünen Erbsen über Nacht (mind. 12 Std.) in Wasser einweichen. Damit die Nährstoffe und Vitamine nicht verloren gehen, die Erbsen im Einweichwasser zum Kochen bringen (vierfache Wassermenge rechnen).

Bei kalkhaltigem Wasser empfiehlt es sich, das Einweichwasser vorher abzukochen. Nach dem Abkühlen kann es dann zum Einweichen und Kochen der Erbsen verwendet werden. Gesalzen werden sollten die Grünen Erbsen (wie alle Hülsenfrüchte) grundsätzlich erst nach dem Weichkochen, anderenfalls bleiben sie zu lange hart (auch gepökeltes, gesalzenes Fleisch, Speck, Räucherwürste etc. sollten aus diesem Grund erst nach dem Weichkochen dazugegeben werden).

Die Kochzeit für Grüne Erbsen beträgt 60-90 Minuten (die Kochzeit verkürzt sich im Dampfdrucktopf auf ca. 15-20 Minuten). Die Kochzeit kann entsprechend Herkunft und Wachstumsbedingungen schwanken.

### **Tipp zur Abschwächung der blähenden Wirkung:**

Durch ausreichendes Einweichen, gutes Weichkochen der „Dickhäuter“ im Dampftopf oder das Pürieren nach dem Kochen werden sie leichter bekömmlich. Vor allem die „entblähende Wirkung“ vieler Gewürze wie Ingwerpulver, Kümmel, Fenchel, Koriander, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin und sogar Senf machen den Verdauungsvorgang der Erbsen unproblematischer.