

Erbseneintopf nach Bundeswehrrezept

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: ca. 550 kcal

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Erbsen (getrocknete Schälerbsen)
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln (mehligkochende)
- 100 g Speck (Bauchspeck, geräuchert)
- 20 g Schweineschmalz
- 1 TL gehäuft Majoran
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Liter Wasser
- 8 TL Gemüsebrühe (leicht gehäuft, gekörnt)
- weißer Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Schweineschmalz im Topf bei niedriger Stufe schmelzen. Klein gewürfelten Bauchspeck dazu und leicht auslassen. Dann die klein gehackten Zwiebeln dazu und mitdünsten bis sie glasig sind. Gewürfelte Karotten, Sellerie, klein geschnittenen Lauch dazu, Temperatur hochdrehen und alles kurz andünsten. Nicht zu lange, sonst besteht Anbrenngefahr. Einen Liter Wasser hinzu, alles verrühren. Jetzt die Erbsen hinzufügen und restliches Wasser dazu, alles zum Kochen bringen. Dann die Gemüsebrühe (1 TL pro 1/4 Liter) und Majoran dazu, bei niedriger Stufe köcheln lassen. Nach ca. 20 Min. die gewürfelten Kartoffeln dazu geben und alles noch ca. 40 Min köcheln lassen. Öfter umrühren, damit nichts anhängt, besonders im letzten Drittel wichtig. Mit weißem Pfeffer und wenig Salz abschmecken, gehackte Petersilie dazu und unterrühren. Bauchspeckanteil kann ganz nach Gusto bis ca. 200 Gramm angehoben werden. Natürlich kann man auch ungeschälte Erbsen nehmen, diese müssen dann aber vorher ca. 12 Std. eingeweicht werden.