

Rezept grüner Erbsensalat

Was Frisches für den Sommer oder Vitamine für den Winter. Diesen Salat können Sie noch zu weiteren Gerichten verwenden.

Zutaten:

500 gr. Erbsen – entweder aus der Dose oder gefroren. Noch besser sind frische Erbsen aus dem Garten.

4 Esslöffel Kondensmilch

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel geriebene Zwiebel

1 Teelöffel Zucker

1 Esslöffel gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die frischen Erbsen enthülsen. Die gefrorenen Erbsen auftauen lassen. Kurz waschen und dann gut abtropfen lassen. Genau wie die Erbsen aus den Dose.

Aus dem Zitronensaft, dem Zucker, der geriebenen Zwiebel und der gehackten Petersilie eine Marinade herstellen. Eine Stunde durchziehen lassen. Dann die Kondensmilch dazugeben. Statt der Kondensmilch können Sie auch 2 bis 3 Esslöffel Öl oder Mayonnaise verwenden.

Die Marinade über die Erbsen geben und noch einmal eine Stunde stehen lassen.

Reichen Sie den Grün-Erbsen-Salat als Rohkostsalat oder garnieren Sie damit eine Rohkostplatte. Sehr gut schmeckt der Salat auch als Füllung von Tomaten oder Kohlrabi.

Zurück zu den Salatrezepten