

ESSEN

Entdecken Sie leckere Feinkostprodukte, Gastronomie-News und internationale Küchen

TRINKEN

Unsere Wein- und Spirituosen-Empfehlungen sowie Hoppenstedts Weinkolumne

REISEN

Erfahren Sie mehr zu Kulinarik-Destinationen und darüber, was man dort probieren sollte

NOTIZBUCH

FRISCH AUS DER SCHOTE

Konstantin Tzikas, Küchenchef & Inhaber des Kölner Restaurants Phaedra, über Erbsen

Die Erbsensaison ist kurz, ähnlich wie bei Spargel. Gerade weil sie nicht ganzjährig verfügbar sind, freut man sich als Koch umso mehr auf die erste Ernte. Frisch aus der Schote hat die oft nur als Tief-kühlware bekannte Hülsenfrucht ein unvergleichliches Aroma: fein nussig, herzhaft und ganz leicht zuckrig. Dazu kommt die

spannende Textur, je nach Garpunkt mal zart schmelzend, mal knackig mit leichtem Biss. Sogar roh, einfach nur mit ein wenig fruchtigem Olivenöl und ein paar knusprigen Meersalzflöckchen mariniert, sind Erbsen sehr köstlich. Die grasige Süße passt auch zu allem aus dem Meer: Muscheln, weißfleischigem Fisch oder Calamari. Sautierte kleine Tintenfische mit Kalamata-Oliven, Erbsen und eingelegter Zitrone gehören zu meinen absoluten Lieblingsgerichten. Tipp: Frische Erbsen niemals zu lange kochen. Das nimmt dem jungen Gemüse nicht nur die intensive grüne Farbe, sondern auch die dezenten Bitterstoffe, die für Spannung auf der Zunge sorgen.

