und Zutaten

- 1 EL Zucker (ca. 10 g – 20 g), je nach Tradition in der Familie, in Schleswig Holstein und Ostfriesland etwas mehr, in Bremen und Oldenburg etwas weniger.
- 1 TL schwarzer Pfeffer (ca. 5 g), wahlweise Langpfeffer (lat.: *Piper longum*)), grüner Pfeffer oder eine andere Pfeffer–Sorte
- 1 Bd glatte Petersilie (ca. 50 g), fein gehackt, zum Garnieren der Teller

wahlweise:

- 4 - 5 Nelken, (nl., nds.: Nagels) Nelken wurden früher an der Ems und in Schleswig–Holstein gerne zum Würzen von Eintöpfen verwendet. Nicht nur in Erbseneintopf sondern auch in anderen Eintopf und Stamppot Gerichten wie im West– und Ostfriesischen Klassiker Kartoffel–Zwiebel–Eintopf mit Nelkenkäse (nl., nds.: Nagelkaas)

| | |
|---|---|
| | 105 kcal |
| Fett: | 16 g |
| – unges. Fetts. | – |
| – ges. Fetts. | – |
| – einf. ges. Fetts. | – |
| – mehrf. ges. Fetts. | – |
| P/S-Faktor: | – |
| Kohlenhydrate: | 123 g |
| – Zucker | 16 g |
| – Stärke | 16 g |
| Eiweiß: | 25 g |
| Cholesterin | 0 |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Quelle | Aufdruck Pckg. |

**Templin/test**

| | |
|---|---|
| Rezeptmenge für: | 250 ml |
| Zeitbedarf: | 00:10 |
| Hinweise: | |
| Schwierigkeitsgrad: | |

| 100 ml enthalten: | |
|---|---|
| Brennwert: | 6000 kj 1247 kcal |
| Fett: | 43 g |
| – unges. Fetts. | – |
| – ges. Fetts. | – |
| – einf. ges. Fetts. | – |
| – mehrf. ges. Fetts. | – |
| P/S-Faktor: | – |
| Kohlenhydrate: | 23 g |
| – Zucker | 43 g |
| – Stärke | 43 g |
| Eiweiß: | 21 g |
| Cholesterin | 2 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Quelle | – |

## Zu den Zutaten

[ Bearbeiten | Quelltext bearbeiten ]

Die Mengenangaben mögen auf den ersten Blick für heutige Küchen zu gross sein aber es gibt bei einem Erbseneintopf so etwas wie eine „kritische Masse“. Eine Menge, die man zubereiten muss um immer wieder den gleichen, authentischen Geschmack zu erreichen. In geringeren Mengen gekocht wird es, wie man in Norddeutschland sagt „figgeliensch“, es wird „kniffelig“ immer den gleichen Geschmack hin zu bekommen. Die diesem Rezept zu Grunde liegenden Mengen an Zutaten ergeben etwa 8 – 12 Portionen Erbseneintopf zu je 0,75 – 0,5 l pro Portion.

+ Für die grosse Menge spricht:

- Ein Erbseneintopf lässt sich hervorragend wieder aufwärmen.
- Man kann Erbseneintopf problemlos einfrieren, wieder auftauen und kurz aufkochen ohne das er an Geschmack verliert.
- Nachbarn lassen sich bestimmt gerne zu einem guten und reichhaltigen Erbseneintopf einladen. Und man kann darauf spekulieren das man selbst auch bei Gelegenheit einmal eingeladen wird. Und schon ist aus einem profanen Erbseneintopf ein „Social-Event“ geworden.
- Auch kann man einen Erbseneintopf in 1 - 2 Liter Einmachgläser einkochen. In einem dunklen und kühlen Keller gelagert hält sich eingekochter Erbseneintopf im Glas gut und gerne ein Jahr.
- Oder man verschenkt Gläser mit eingekochtem Erbseneintopf als Mitbringsel bei Einladungen.

+ Es spart Zeit wenn man die Fleischbrühe bereits am Vortag aufsetzt und vorkocht, z.B. Abends nach dem Abendessen, nachdem die Erbsen ins Einweichwasser gekommen sind.

+ Es lohnt sich als Einweichwasser weiches Wasser zu verwenden

- Die Erbsen werden später beim Kochen etwas weicher, der Eintopf etwas sämiger. Wer sein Teewasser bereits mit einem Ionen–Austausch–Filter entmineralisiert kann dieses Wasser nehmen. Was gut ist für einen Tee ist auch gut für die Erbsen.

+ Einen Knollensellerie mit Blättern kaufen.

- Den Knollensellerie nach dem Schälen in doppelt erbsgrosse Würfel schneiden.
- Die unversehrten Blätter unter klarem Wasser waschen, hacken und mit den Erbsen kochen.

+ Alles Wurzelgemüse, die Zwiebeln, die Kartoffeln und den gestreiften Speck ebenfalls in doppelt erbsgrosse Würfel schneiden.

## Kochgeschirr [ Bearbeiten | Quelltext bearbeiten ]