



ORF extra

Uschis Erbsentorte

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Haben Sie gewusst, dass mit der Erbse die moderne Genforschung begonnen hat? Der österreichische Mönch Gregor Mendel kreuzte zwei verschiedene Erbsen und fand heraus, dass die neu entstandene Sorte die Eigenschaften beider Elternteile hatte.

In der kleinen Erbse steckt ganz schön viel drin: Mineralstoffe und Spurenelemente, die die Nerven beruhigen und einen zu hohen Cholesterinspiegel senken können; viele Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung - aber nur wenige Kalorien. Perfekt! Die frischen Erbsen sind zwar die gesündesten, aber auch tiefgefrorene Erbsen haben nicht viele Vitamine eingebüßt und obwohl Trockenerbsen fast nur noch in Indien und orientalischen Ländern verwendet werden, haben gerade diese einen besonders hohen Gehalt an Eiweiß und Antioxidantien.

Für Vegetarier und Veganer sind die proteinreichen Hülsenfrüchte ganz besonders interessant. Teigwaren, Aufstriche, Milch, Proteinpulver,... bieten feine Alternativen zu Fleisch und unter all diesen Produkten findet wohl jede Prinzessin ihre Erbse.

Kinder lieben Erbsen übrigens auch. Deshalb habe ich mir für Geburtstagskinder, die in der Erbsensaison ihre Party feiern, ein besonderes Rezept einfallen lassen: Eine pikante Torte – für alle Prinzen und Prinzessinnen auf der Erbse eben.

Pikante Erbsentorte

Mit blanchierten Erbsen, ein wenig gehackter Petersilie und Minze, etwas Salz, Zitronensaft und Pfeffer - wer mag mit etwas Frischkäse - mache ich mit dem Pürierstab oder mit dem Mixer zuerst eine ordentliche Portion Aufstrich. Radieschen und Gurken habe ich schon in dünne Scheiben gehobelt.

Dann lege ich auf eine Tortenplatte den Außenring einer Springform und lege den Boden mit vier Sandwichscheiben aus und schneide ihn zurecht. Dann streiche ich den Erbsenaufstrich darauf und belege alles mit Radieschen. Dann kommen wieder 4 Sandwichscheiben, wieder etwas Aufstrich und die Gurkenscheiben. Jetzt lege ich noch Mozzarellascheiben dazu und noch einmal eine Schicht Sandwiches mit Erbsenaufstrich und Radieschen.

Zum Schluss decke ich alles mit Sandwiches ab. Die Springform wird entfernt und der Rest vom Aufstrich außen so schön wie möglich mit einer Palette verstrichen. Jetzt wird die Torte 20 Minuten kaltgestellt.

Und zum Schluss dekoriere ich mit Erbsenschoten, einzelnen Erbsen, Radieschen, Kräutern und Gänseblümchen. Selbstverständlich darf auch ein Krönchen nicht fehlen.

Der Partytisch für Majestäten auf der Erbse ist gedeckt!
Und ich wünsche guten Appetit und ein rauschendes Fest!

