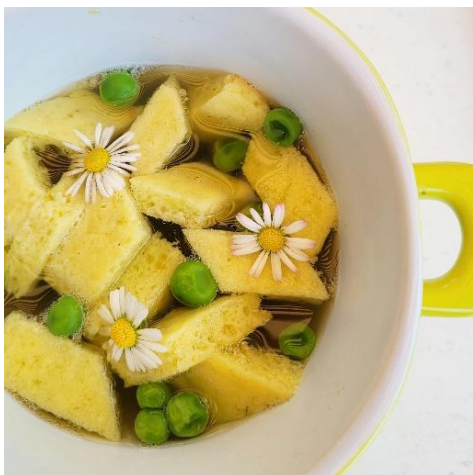


# WISSENSHÄPPCHEN

## Podcast Folge #3: Hülsenfrüchte

### Rezept: Erbsenschöberl als Suppeneinlage

Meine Tochter hat sie bereits im zarten Alter von 18 Monaten mit großem Genuss verzehrt – und diese Vorliebe ist bis dato geblieben. Also: give peas a chance 😊



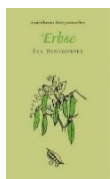
#### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 EL Schlagobers
- 20g grünes Erbsenmehl\***
- 20g Universalweizenmehl
- 1 EL geriebener Parmesan

\*Mehl aus getrockneten, grünen Erbsen, kein Isolat!

#### Zubereitung:

Backofen auf 190°C Heißluft vorheizen. Eier trennen, Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Dotter und flüssiges Obers vorsichtig unterrühren. Erbsenmehl, Universalweizenmehl und Parmesan vermengen und unter die Eiermasse heben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech fingerdick streichen und 9 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann Umdrehen und wie bei einer Roulade das Backpapier abziehen. Schöberl werden traditionell in Rauten geschnitten.



Quelle: Derndorfer E. ERBSE. Mandelbaums kleine Gourmandise. Mandelbaum Verlag 2020.