Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Karotten-Erbsen-Gemüse – ballaststoffreiche, schnelle Beilage

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 235 kcal

Zutaten

500 g Karotten

200 g Erbsen, gefroren

100 ml Wasser oder Brühe

100 ml Sahne

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kräuter nach Wahl

Pfeffer

Zubereitung

1.

Die Karotten gut waschen, falls die Karotten nicht Bio sind, zudem schälen. Anschließend die Karotten je nach Geschmack in Scheiben, Stücke oder Würfel schneiden. Die Größe lediglich leicht die Garzeit.

2.

Die Karotten in einen Topf geben und mit dem Olivenöl für wenige Minuten leicht andünsten lassen.

3.

Anschließend mit dem Wasser oder der Brühe aufgießen und mit Deckel ca. 10–12 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Karotten sollten nach der Garzeit bereits weicher geworden sein, aber den finalen Garpunkt noch nicht erreicht haben. Zudem sollte genug Hitze vorhanden sein, damit das Wasser trotz Deckel verkochen kann.

4.

Nach der Zeit die gefrorenen Erbsen dazu geben. Diese können vorher auch an- oder aufgetaut werden, müssen aber nicht. Nun ebenso die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann mit Deckel nochmals für 5–7 Minuten köcheln lassen.

5.

Die Flüssigkeit sollte dann weitestgehend verkocht sein, durch die Sahne bleibt aber eine cremige Konsistenz und eine kleine Menge Soße übrig.

Sollte gegen Ende der Garzeit noch zu viel ungewünschte Flüssigkeit im Topf sein, dann noch wenige Minuten ohne Deckel weiterkochen lassen.

Die Garzeit kann daher je nach Flüssigkeitsmenge, Temperatur und gewünschter Konsistenz des Gemüses etwas variieren.

6.

Zum Schluss mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Karotten-Erbsen-Gemüse lässt sich wunderbar an den eigenen Geschmack und Vorräte anpassen.

Anstelle von gefrorenen Erbsen können auch getrocknete Erbsen verwendet werden, die über Nacht eingeweicht und dann vorgekocht werden müssen.

Wer eine **vegane Variante** bevorzugt, kann die Sahne problemlos durch Kokosmilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative ersetzen.

Um den Geschmack noch weiter zu intensivieren, kann statt Wasser auch Brühe – sei es Gemüsebrühe oder Knochenbrühe – verwendet werden. Diese Alternativen sorgen für mehr Tiefe und zusätzliche

Nährstoffe.

Die Kombination von Karotten und Erbsen ist besonders vielseitig, lässt sich aber auch hervorragend mit verschiedensten anderen Gemüsesorten ergänzen. Wichtig ist hierbei, die unterschiedlichen Garzeiten der Gemüsesorten zu berücksichtigen, um eine gleichmäßige Zubereitung zu gewährleisten.

Grüne Bohnen oder Brechbohnen sind eine ausgezeichnete Wahl, um die Erbsen zu ersetzten und passen geschmacklich gut zu den Karotten.

Für noch mehr Abwechslung kann das Gemüse mit unterschiedlichen Gewürzen angepasst werden. Ob italienisch mit Kräutern der Provence, orientalisch mit Kreuzkümmel, Curcuma und Currypulver, oder scharf mit Chili und einem Teelöffel Chilipaste – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wer den asiatischen Touch bevorzugt, kann auch Misopaste, Sojasauce oder frische Sprossen hinzufügen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Das Karotten-Erbsen-Gemüse liefert nicht nur einen köstlichen Geschmack, sondern auch eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe. Karotten und Erbsen sind besonders reich an Mikronährstoffen, die für die Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Karotten enthalten hohe Mengen an Beta-Carotin, einem Vorläufer von Vitamin A, das für die Gesundheit der Augen, den Hormonen, der Haut und das Immunsystem unerlässlich ist. Sie sind auch eine gute Quelle für Vitamin K, das eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und Knochengesundheit spielt. Darüber hinaus liefern Karotten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Risiko chronischer Erkrankungen senken können.

Erbsen sind nicht nur ballaststoffreich, sondern auch ein exzellenter Lieferant von pflanzlichem Eiweiß. Sie enthalten zudem eine Reihe von B-Vitaminen wie Folat, das besonders für die Zellteilung und die Entwicklung des Nervensystems wichtig ist. Erbsen sind außerdem reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und für gesunde Haut sorgt. Ihre Mineralstoffzusammensetzung umfasst unter anderem pflanzliches Eisen, das für die Sauerstoffversorgung des Körpers unerlässlich ist, sowie Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion wichtig ist.

Olivenöl sorgt für eine gesunde Fettquelle und ist bekannt für seinen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen können. Zudem enthält es Antioxidantien, die den Körper vor oxidativem Stress schützen.

Sahne liefert eine moderate Menge an gesättigten Fettsäuren, die in Maßen ebenfalls einen Platz in der Ernährung finden können. Für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie Vitamin A, E, K und D ist eine gewisse Menge an Fett wichtig.

Wasser oder Brühe bietet eine wichtige Flüssigkeitsquelle, die für den Stoffwechsel und die Verdauung unerlässlich ist. Brühe trägt zusätzlich zu einer intensiveren Geschmacksentwicklung bei und liefert je nach Wahl zusätzliche Mineralstoffe und Nährstoffe, wie z. B. Kollagen, insbesondere in Form von Knochenbrühe.

Kräuter und Gewürze wie Salz, Pfeffer und mediterrane Kräuter bringen nicht nur Geschmack, sondern auch gesundheitliche Vorteile. **Salz** ist ein wichtiger Mineralstoff für den Wasserhaushalt des Körpers, Pfeffer unterstützt die Verdauung, kann den Stoffwechsel anregen und die Nährstoffaufnahme sogar bis um 30 % verbessern, während Kräuter wie Rosmarin oder Thymian entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften bieten.

Was ist das Fazit?

Das Karotten-Erbsen-Gemüse ist eine schnelle, einfache und nährstoffreiche Beilage, die sich mit wenigen Zutaten schnell zubereiten lässt und in vielen Variationen zubereitet werden kann. Ob als purer Genuss oder als perfekte Begleitung zu Fisch, Fleisch oder gegrillten Köstlichkeiten – es passt in jede Mahlzeit und liefert wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und gesunde Fette. In der Grillsaison ist es eine ideale Wahl, um eine ausgewogene und gesunde Beilage mit wenig Aufwand zu servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela