

Sportler-Erbsensalat



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

20 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g TK-Erbsen
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL gehackte Petersilie
- 150 g Schafkäse (oder Räuchertofu)
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Jodiertes Speisesalz

Zubereitung

- 1 Erbsen in einen Kochtopf geben und gerade so viel Wasser in den Topf geben, dass die Erbsen knapp mit Wasser bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und für ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen.

Alternativ: die Erbsen können auch in der Mikrowelle gekocht werden: mit etwa 3 EL Wasser in einem geschlossenen Gefäß 4 Minuten bei ca. 700 Watt garen lassen.

- 2 Erbsen nach dem Kochen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuter waschen, trockenschütteln und klein hacken. Schafkäse (oder Räuchertofu) klein schneiden.
- 3 Erbsen in eine Salatschüssel geben, mit Essig, Öl und Salz marinieren und mit den Kräutern und dem Schafkäse (Räuchertofu) vermengen.

Tipp

Dieser Salat ist leicht verdaulich. Wer es etwas pikanter mag, schneidet eine Zwiebel in den Salat.