

Erbsen & Möhrchen

Erbsen & Möhrchen nach Omas Art ist Hausmannskost und für viele ein echtes Kindheitssessen. Wer hat als Kind nicht schon die süßen Möhrchen genascht, während das Gemüse abtropfte? Ich serviere das Gericht noch heute oft, wie ich es von meiner Mama gelernt habe: in einer cremigen Béchamelsauce. Für eine besonders gesunde Variante kannst du aber auch die Milch bzw. Sahne weglassen und die Mehlschwitze nur mit dem Sud ablöschen.



Erbsen & Möhrchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 1 großes Glas oder eine Dose junge Erbsen & Möhren (circa 550 Gramm Abtropfgewicht) | 25 Gramm (vegane) Butter | 2 Esslöffel Mehl | 200 Milliliter (pflanzliche) Milch oder Sahne | 1 Teelöffel Salz | 1 Prise Zucker



Erbsen & Möhrchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Erbsen & Möhrchen abschütten und dabei den Sud auffangen. 2. Butter in einem Topf schmelzen, dann Mehl unterrühren und mit Sahne ablöschen. 3. Unter Rühren aufkochen und soviel von dem Sud dazugeben (ich nehme nur wenige Löffel), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. 4. Mit Salz und Zucker abschmecken, dann vorsichtig die Erbsen & Möhrchen unterrühren. 5. Erbsen & Möhrchen in der Sauce erwärmen, dann servieren.

Dazu passt hervorragend: [Schweinefilet](#), Frikadellen, [Rinderrouladen mit dunkler Sauce](#) oder [Wiener Schnitzel](#) und [Kartoffel-Klöße](#). Jetzt noch mehr [Hausmannkost](#) wie [Lauchgemüse nach Omas Art](#) und [Rahmwirsing](#) sowie weitere [Rezepte mit Erbsen](#) sowie mehr [Rezepte mit Möhren](#) entdecken.

Nährwerte: 307 Kalorien | 14,6 Gramm Fett | 27,5 Gramm Kohlenhydrate | 10,7 Gramm Eiweiß