

Rezept der Woche: Feine Erbsen-Pfifferlings-Pfanne

Eigentlich sollte man sich den Sommer über vegetarisch ernähren, weil man dann total im Gemüsehimmel schwelgen kann. Okay, mal ein wenig Wurst oder Speck geht schon. Nur ein Stück Fleisch als Mittelpunkt der Mahlzeit muss nicht sein. Wenn, ja, wenn man sich an den Saisonkalender hält und an das, was regional an Pflanzlichem angeboten wird. Zurzeit sind das (noch) unter anderem Erbsen und Pfifferlinge. Tatsächlich passen die feine Hülsenfrucht und der aromatische Pilz prima zusammen, sodass die Erbsen-Pfifferlings-Pfanne mehr als nur eine Beilage ist. Vor allem, wenn noch kleine, neue Kartoffeln in der Schale hinzukommen. Da braucht es neben Salz und Pfeffer höchstens noch einen Klecks Creme fraiche, um das Essglück vollkommen zu machen.

Die Zutaten (für zwei Portionen):

800 g frische Erbsen in der Schote
200 ~ 300 g frische Pfifferlinge
300 g kleine Kartoffeln
2 Schalotte
Butter, Salz, Pfeffer, evtl. Muskat
2 EL Creme fraiche

Die Zubereitung:

Bei diesem Gericht kostet vor allem die Zubereitung eine Menge Zeit; auch weil alle Komponenten vor der Vereinigung in der Pfanne vorgegart werden. Am längsten brauchen die Kartoffeln. Die solltest du sehr gründlich unter fließendem Wasser sauberschrubben und anschließend in gleich große Stücke zerlegen. Dann kochst du sie maximal 16 Minuten in gut gesalzenem Wasser.

Frische Erbsen in der Schote wirst du vermutlich nur auf dem Markt oder beim Bauern direkt bekommen. Rechne mit ungefähr 40 Prozent Abfall - so bleiben von einem Kilo Rohware erfahrungsgemäß höchstens 600 Gramm grüne Perlen übrig. Die Erbsen aus der Schote zu holen, ist nicht schwer, aber langwierig. Dann werden sie blanchiert. Und zwar für maximal vier Minuten in ungesalzenem(!) kochenden Wasser. Stell vorher eine ausreichend große Schüssel mit möglichst kaltem Wasser bereit. Hast du die Erbsen gekocht, Holst du sie mit dem Schaumlöffel heraus und gibst sie ins Kalte. Dort sollten sie aber nicht rumlümmeln, sondern zum Abtropfen auf ein Küchenhandtuch transferiert werden.

Pfifferlinge gibt es ab Mitte Juni ganz unterschiedlicher Größe und Qualität zu extrem unterschiedlichen Preisen. Es gilt: Pilzkauf ist Vertrauenssache. Also erwirbst du die goldgelben Dinger beim Gemüsehändler, dem du nichts Böses zutraust. Achte darauf, dass die Pilze in der Größe nicht allzu unterschiedlich sind. Und komm nicht auf die blöde Idee, sie unter fließendem Wasser zu waschen - das ruiniert sie! Stattdessen musst du Pfifferling für Pfifferling manuell behandeln. Also mit Küchenpapier mögliche Erdreste entfernen, matschige Stücke abtrennen und immer ein bisschen unten vom Stiel wegschneiden. Große Exemplare zerkleinerst du.

Dann würfelst du die Schalotten recht fein - nimm bitte Schalotten statt Zwiebeln, die sind einfach feiner. Lass reichlich beste Butter in einer großen Pfanne aufschäumen und dünste darin die Schalotten bis sie weich sind. Erhöhe die Temperatur ein wenig und gib die Pfifferlinge dazu. Gleich leicht salzen und pfeffern. Die Pilze sind gut, wenn sie gerade beginnen Wasser zu ziehen, wenn sie also Flüssigkeit abgeben. Dann nimmst du sie raus und stellst sie beiseite. Brate anschließend die Kartoffelstücke so an, dass sie stellenweise Röstflecken kriegen. Nun kommen die Pfifferlinge und die Erbsen dazu. Alles wird schön durchmischt und mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit ein wenig geriebener Muskatnuss abgeschmeckt. Bring die Mixtur auf Temperatur und stell den Mitessern die Creme fraiche zur Selbstbedienung dazu.