

Rezept mit Zusammensetzung**Erbsen-Kefe mit Blaumohn, Senfkörner**

Angaben für 1 kg

Schritt (1)

TK-Gartenerbsen mf Frigemo	0,500 kg	Pistor
TK-Kefen extra fein 2x2.5 Frig	0,500 kg	Pistor
Peperoncini rot	0,005 kg	Gemüsedepositär national
HOLL Rapsöl Pistor 20l	0,030 Lt	Pistor
Senfkörner 380g Wiberg	0,008 kg	Pistor
Blaumohnsamen 1kg	0,008 kg	Pistor
Estragon 500g	0,010 kg	Gemüsedepositär national
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,003 kg	Rezeptur

VORBEREITUNG

Erbsen und Kefe im Kühlraum über Nacht auftauen
 Peperoncino waschen und fein hacken
 Estragon waschen, trocknen lassen und fein hacken

ZUBEREITUNG

Öl in Pfanne erhitzen
 Peperoncino und Senfsamen begeben und dünsten
 Gewürze abkühlen lassen, danach mit Mohnsamen an das Gemüse geben
 Gemüse abschmecken
 Estragon mit dem Gemüse vermischen
 Gemüse à la minute regenerieren und danach servieren

BEMERKUNG**Abschmecken Salz/Pfeffer UR**

Angaben für 0,0025 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,002 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.