AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	Sommer	international

KEFENSTROH



Rezept: coop.ch, 7. 12. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Kefe ist die einzige Erbsenart, die eine geniessbare Hülse besitzt. «Mange tout» wird sie deshalb im Französischen genannt. Die fein geschnittenen Streifen sind schnell gebraten.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Kefen	2 EL	Bratbutter
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Kefen längs in feine Streifen schneiden.
2. Bratbutter in Bratpfanne erhitzen.
3. Kefenstroh 4-5 Min. bei mittlerer Temperatur unter laufendem Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Mit einem pochierten Ei servieren.