

Langzeitlebensmittel Erbswurst. Variabel und vitaminreich!

8. Mai 2022 von [Finni Fit](#)

Kennt ihr die Erbswurst von Knorr? Knapp 130 Jahre ist sie alt geworden und war eine ganze Zeit lang sehr beliebt unter Wanderern, Pfadfindern und Campern. Und selbst vor einigen heimischen Küchen machte sie nicht Halt, die 3-Minuten-Suppe – als schnelle und günstige Verpflegung für zwischendurch. 2018 wurde die Produktion im Hause Knorr mangels Nachfrage eingestellt. Aus Sicht von Finni Fit macht es jedoch Sinn, die ursprünglich sogar auf das Jahr 1867 zurückgehende, preußische Erfindung wieder aufleben zu lassen – etwas neu gedacht, variabel und vitaminreich, auch für den Notfall. Los geht's: Langzeitlebensmittel Erbswurst!

Zutatenliste für das Langzeitlebensmittel

Zur Herstellung des Erbswurstpulvers als Langzeitlebensmittel, aus dem ihr binnen 3 Minuten lediglich durch Zugabe von Wasser eine sämige, sättigende und noch dazu herzhafte wie gesunde Suppe zaubern könnt, benötigt ihr nichts weiter als:

- 50 g Schälerbesen
- 6 g Gemüsebrühe
- 6 g getrocknete Zwiebeln ~ ca. 40 g frische Zwiebeln
- 4 g getrocknete Möhren ~ ca. 20 g frische Möhren
- 4 g getrockneten Lauch ~ ca. 35 g frischen Lauch
- 3 g Speisestärke
- 3 g Salz – optional

Summa summarum sind das 76 g an trockenen Zutaten, die ihr einsetzen müsst, um ca. einen 1/2 Liter Suppe zu erhalten. Wobei es natürlich durchaus sinnvoll ist, das Erbswurstpulver für den Notfall auch auf Vorrat zu produzieren. Dazu hat Finni Fit ihre Mengen verzehnfacht und könnte damit unmittelbar eine ganze Fußballmannschaft oder Camping-Clique satt bekommen.



Zubereitung und Haltbarkeit des Erbswurstpulvers

Um euer Erbswurstpulver zuzubereiten, habt ihr 2 Möglichkeiten: Entweder ihr kauft die für das Pulver notwendigen frischen Zutaten, wäscht sie, schneidet sie klein und lasst sie in eurem Dörrgerät oder Backofen bei maximal 40° C trocknen, um sämtliche Vitamine und Nährstoffe zu erhalten. Alternativ dazu ist es natürlich auch möglich, schon fertig getrockneten Lauch sowie fertig getrocknete Zwiebeln und Möhren zu kaufen. Das trockene Gemüse ist in jedem Fall online erhältlich. Das hat Finni Fit für euch bereits recherchiert.

Habt ihr alle Zutaten – noch vereinzelt – zusammen, ist nichts weiter zu tun, als diese abzuwiegen, in einer Küchenmaschine zu feinem Pulver zu verarbeiten und zur Lagerung in ein sauberes, luftdichtes Gefäß zu geben. Eben sofern auch ihr etwas Erbswurstpulver als Langzeitlebensmittel vorhalten möchtet...

Was die Haltbarkeit anbelangt, so wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass eigens gedörrtes Obst und Gemüse luftdicht verschlossen aufbewahrt für ca. 6 bis 9 Monate haltbar ist, wenngleich Finni Fit hier auch Erfahrungen von mehr als

einem Jahr sammeln konnte. Hersteller von Trockengemüse geben hingegen sogar eine Haltbarkeit von 2 Jahren an – selbst nach dem Öffnen der Verpackung.

EMPFEHLUNG ❤️





Ihr benötigt noch passende WECK-, Drahtbügel- oder Einmachgläser zur Aufbewahrung eures Erbswurstpulvers? Dann schaut doch mal bei [WECK Gläser und Zubehör](#) vorbei...

Dort gibt es eine riesige Auswahl an Gläsern, Flaschen und Hilfsmitteln rund um den Haushalt – sowie den Easy Sofortrabatt.

Langzeitlebensmittel Erbswurst – Zubereitung und Variationsmöglichkeiten

Um eure Erbswurst-Suppe zuzubereiten, müsst ihr nichts weiter tun, als euer Erbswurstpulver in einen Topf zu geben, mit heißem Wasser zu übergießen und 3 Minuten bei gelegentlichem Umrühren vor sich hinköcheln zu lassen.

Seid ihr unterwegs beim Wandern oder Campen und habt keine Kochstelle zur Verfügung, ist es ausreichend, das Erbswurstpulver in eine Thermoskanne zu geben, mit der erforderlichen Menge an Wasser aufzufüllen und alles für ein paar Minuten gut durchzuschütteln.

Um beim Abmessen des Erbswurstpulvers keine Waage nutzen zu müssen, gilt übrigens als Richtwert: 4 gehäufte Esslöffel auf 500 ml Wasser.



Pimpen lässt sich die Suppe natürlich auch – ob ihr Wienerle oder Mettwurstchen mit in die Suppe gebt, ihr ein bisschen Speck, ein Sahnehäubchen oder Kräuter verpasst. Und sogar der Notvorrat an Hartkeksen machte sich gut als Einlage... Alles ist möglich! Selbst die Farbe der Suppe könnt ihr ändern – beispielsweise von Grün auf Gelb oder Rot.

Wie das funktioniert? Ganz einfach: Statt der im Rezept angegebenen Menge an Schälerbbsen, nutzt ihr einfach rote oder gelbe Linsen. Tatsächlich funktioniert das Grundrezept nämlich nicht alleine mit Schälerbbsen, sondern mit sämtlichen Hülsenfrüchten, die sich für Eintöpfe und Pürees eignen und vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen.

EMPFEHLUNG ❤️



Ihr wollt im Fall der Fälle gut vorbereitet sein? Wie wäre es dann mit Voll-, Mager- oder Kokosnussmilchpulver. Bei wesentlich. könnt ihr Milchpulver finden – und noch viel mehr. Schaut doch mal vorbei!

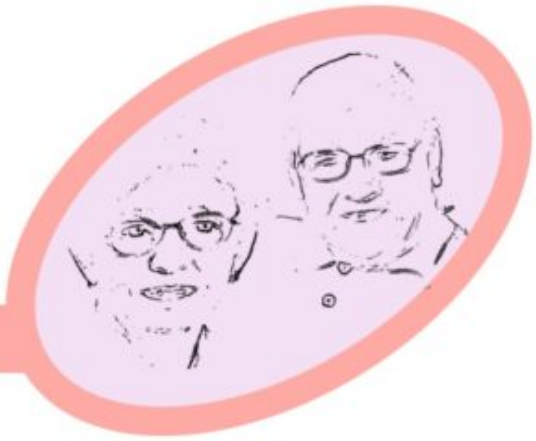
Bei einem Warenkorb von mindestens 40 Euro bekommt ihr bei wesentlich. übrigens einen Rabatt von 5 Euro an der Kasse – mit dem Rabattcode: **DIY2022**

Langzeitlebensmittel Erbswurst. Variabel und vitaminreich!

Herunterladen

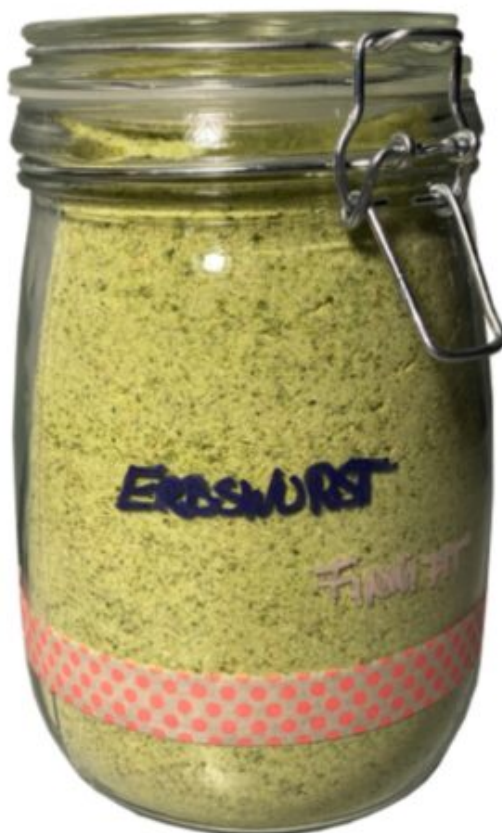
Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag



Langzeitlebensmittel Erbswurst. Variabel und vitaminreich!

Ihr seid noch auf der Suche
nach einem
Langzeitlebensmittel?
Dann versucht's doch mit
dem Knorr-Klassiker
in der Variante
,selbstgemacht'!



PinIt: Merke dir diesen Beitrag auf Pinterest!

SPREAD THE LOVE

Macht es gut – und bis ganz bald...

Finni ♥ August

Lust auf mehr Infos zu Nahrung und Notfall?



Heidelbeeren pflücken und verarbeiten. Heimisches Superfood!



Tahini selber machen. Basis fürs Vegemite Rezept – und mehr!



Natron Verwendung. Gesundheit, Küche, Haushalt und mehr!



Wasserfilter selber bauen. Im Handumdrehen!



Aussaat im Juni. Pflanzkalender!



Maggi selber machen. Kräuterwürze – natürlich und vegan!

📁 Nahrung, Notfall

🔑 Erbswurst, Langzeitlebensmittel, Nahrung, Notfall, Notnahrung, Notvorrat, Rezept, Suppe

< Pektin selber machen. Gelier- und Nahrungsergänzungsmittel!

> Olivenseife selber machen. Bio, vegan und vielseitig!

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Mit dem Absenden eines Kommentars erklärst du dich mit der [Datenschutzerklärung](#) einverstanden.

Name *

E-Mail *

- ☐ Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser speichern, bis ich wieder kommentiere.
- ☐ Ja, ich möchte auch den Newsletter abonnieren.

Kommentar abschicken



Herzlich willkommen bei Finni Fit!

Schön, dass du hierher gefunden hast...

Finni Fit gibt auf dieser Website ihr nützliches Wissen für den Alltag preis. Sollte außerdem Not am Mann sein, steht ihr August Aufgeweckt selbstverständlich tatkräftig zur Seite.

Möchtest du mehr über Finni Fit und August Aufgeweckt erfahren? Dann klicke doch einfach [hier](#)!

Kategorien

[Gesundheit](#)

[Haushalt](#)

[Kinder](#)

[Nahrung](#)

[Notfall](#)

Pflanzen

Pflege

Tierwohl

Schlagwörter

Anleitung Anzucht Anzuchterde Apfelessig Aussaat Beet Brotaufstrich

CDL Deo Dörrautomat Efeu Frühbeet Gesundheit Gewächshaus

Haushalt Hautpflege Heilkraut Honig Ingwer Kräuter Langzeitlebensmittel

Löwenzahn Nahrung Natron Notfall Notvorrat Pektin Pflanzen

Pflanzkalender Pflege Pickel Rezept Salz Samen Stromausfall Teebaumöl

Teppichreiniger Tierwohl Trauermücken Waldmeister Warzen Zahnpflege Zitrone Öl
ätherisches Öl

Du möchtest kein nützliches Wissen verpassen?

Vorname

E-Mail-Adresse *

Finni Fit abonnieren!

Keine Sorge, du wirst nicht zugesamt! Du erhältst eine E-Mail ausschließlich dann, wenn es einen neuen Beitrag zu lesen gibt.

Infos zu Anmeldeverfahren, Versanddienstleister, statistischer Auswertung und Widerruf findest du hier: [Datenschutz](#).

ACHTUNG! Leider funktioniert das Formular zur Newsletter-Anmeldung aktuell nicht... August Aufgeweckt ist bereits dabei, das zu klären. Wenn es euch zu lange dauert, nutzt zwischenzeitlich sehr gerne die Kommentarfunktion zur Newsletter-Anmeldung. Finni Fit wird den Kommentar nicht veröffentlichen, sondern lediglich die erforderlichen Schritte für die Newsletter-Anmeldung in die Wege leiten. Bitte seht dazu auch in eurem Spam-Ordner nach. **Herzlichen Dank - für euer Verständnis und die Anmeldung!**

Käffchen?

Natürlich sind und bleiben sämtliche Tipps und Tricks, die Finni Fit und August Aufgeweckt hier mit euch teilen, kostenfrei.

Über ein 'Käffchen' als kleines Dankeschön - so ihr denn könnt und überhaupt wollt - würden sie sich daher umso mehr freuen...

Wenn ihr die Arbeit von Finni Fit und August Aufgeweckt also unterstützen möchtet, könnt ihr dies sehr gerne hier über PayPal tun:

Käffchen!

Vielen herzlichen Dank!

Empfehlungen ♥

Du möchtest nicht alles selber machen – oder suchst noch ein paar besondere Utensilien, Zutaten und Inhaltsstoffe für deine eigenen Kreationen? Dann kann dir Finni Fit vielleicht auch hier weiterhelfen...

Finni Fit arbeitet mit ausgewählten Online-Shops zusammen:

KASIMIR + LIESELOTTE

WALDKRAFT

10 % Rabatt für Neukunden - mit **finnifit**

SAMENHAUS MÜLLER

WECK Gläser und Zubehör

wesentlich.

5 € Rabatt ab 40 € Einkauf - mit **DIY2022**

MikroVeda

5 % Rabatt für Neukunden - mit **gutebakterien**

vitalundfitmit100

6 % Rabatt ab 30 € Einkauf - mit **NATURE06**

Bestellst du in den Shops etwas über Links und eingebettete Bilder, unterstützt du gleichzeitig Finni Fit und August Aufgeweckt in ihrem Tun. Sie erhalten für deinen Einkauf eine kleine Provision - ohne dass dir dadurch Mehrkosten entstehen.

Möchtest du mehr über Kisimir + Lieselotte, Waldkraft, WECK Gläser und Zubehör, das Samenhaus Müller, MikroVeda, vitalundfitmit100 oder wesentlich. erfahren? Dann klicke doch einfach [hier](#)!

Danke - für deinen Besuch!

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Finni ♥ August

Folge Finni Fit



[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[ALLE Beiträge - auf einen Blick](#)
[Empfehlungen und Rabattcodes](#)

[Privatsphäre-Einstellungen](#)
[ändern](#)

[Historie der Privatsphäre-](#)
[Einstellungen](#)

[Einwilligungen](#)
[widerrufen](#)

Copyright © 2022 | Finni Fit