

Erbseaufstrich mit Minzgeschmack



Stufe 1



Zubereitungszeit: 5 Min.



Zutaten:

450 g Erbsen, tiefgekühlt
 1 Frühlingszwiebel(n)
 200 ml Gemüsebrühe
 1 Handvoll Minze
 nach Belieben Salz & Pfeffer
 von einer halben Zitrone
 Zitronensaft, frisch



KitchenAid ARTISAN Power Plus
Blender in liebesapfel rot



AdHoc Set Pfeffer- & Salzmühle
David



ASA Holzschale mit Griff wood dark
aus Akazie



Boska Chip & Dip Tablett



Cilio Kochlöffel Toscana Olivenholz

1

Alle Zutaten in den Blender-Behälter geben.

2

Den Deckel verriegeln und die Zutaten im Puls-Modus feinhacken, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

3

Ggf. noch etwas Brühe hinzugeben. Anschließend in einer Schale servieren und verspeisen.

Wer es cremiger mag, gibt noch 1-2 TL Tahini (arabische Sesampaste) oder eine halbe Avacado hinzu.

Für ein mildes selbstgemachtes Tahini röstet ihr geschälte Sesamsamen in der Pfanne an und gebt diese anschließend in den Blender. So lange mixen bis eine cremige Masse entsteht. Nach Belieben etwas Sesam- oder Sonnenblumenöl und Salz hinzugeben. Mixen bis alles die gewünschte Konsistenz hat.