

ERBSENAUFSTRICH

VEGAN

ZUTATEN

Für 4 Portionen:
200 g Erbsen (tiefgekühlt
oder frisch)
1/2 Stk. Zwiebel
1 TL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Erbsen in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Zwiebel feinkwürfelig schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Erbsen und Zwiebel in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Wer möchte, kann den Erbsenaufstrich mit Schafskäse verfeinern. Dafür 50 g Schafskäse in kleine Würfel schneiden und zum fertigen Erbsenaufstrich geben.

Für eine weitere vegane Variante 2 EL Sonnenblumenkerne zum Aufstrich geben oder den Aufstrich mit 1 EL Lein-, Walnuss- oder Hanföl verfeinern.



20 Minuten gesamt



mit pflanzlichem Eiweiß

