Rezept

Vegane Curry-Erbsencreme

Ein Rezept von Vegane Curry-Erbsencreme, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	TK-Erbsen
½	Bio-Zitrone
1 TL	Currypulver (z.B. Madras)
	Cayennepfeffer
	Salz
4 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die gefrorenen Erbsen in sprudelnd kochendes Salzwasser geben und ca. 1 Min. kochen lassen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit den Erbsen, Olivenöl und Currypulver in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

3. Rucola waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen, die Blätter hacken und unter die Curry-Erbsencreme rühren. Den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.