

Rezept

Erbsen-Avocado-Aufstrich

Ein Rezept von Erbsen-Avocado-Aufstrich, am 04.05.2024

Zutaten

150 g TK-Erbsen	2 Frühlingszwiebeln
5 Stängel Minze	½ Bio-Limette
1 reife Avocado	1 TL Agavensirup
Kräutersalz (ersatzweise Salz)	Pfeffer (am besten grüner Pfeffer aus der Mühle)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 21 g F, 6 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen mit kochend heißem Wasser übergießen und bis zur Verwendung stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Stücke schneiden. Die Erbsen in ein Sieb abgießen.
3. Erbsen, Avocado, Minze und Frühlingszwiebeln im Blitzhacker fein pürieren. Masse, die an den Rand spritzt, mit einem Silikonspatel herunterschieben und nochmals pürieren. Limettensaft und Agavensirup dazugeben, alles nochmals kurz pürieren. Mit Limettenschale, Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen.