

Rezept

Erbsen-Basilikum-Creme

Ein Rezept von Erbsen-Basilikum-Creme, am 08.06.2023

Zutaten

| | |
|--|--|
| 1 Schalotte | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 3 EL Olivenöl | 200 g TK-Erbsen |
| 2 EL Gemüsefond oder -brühe (aus dem Glas oder Instant) | ½ TL Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus) |
| Salz | Pfeffer |
| 1-2 TL Zitronensaft | 4 Stängel Basilikum |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 250 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Die gefrorenen Erbsen dazugeben, mit Fond oder Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. dünsten.
2. Die Erbsen mit der Flüssigkeit in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das übrige Olivenöl in dünnem Stahl dazugießen und das Bindemittel unterrühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und ca. 30 Min. kalt stellen.
3. Das Basilikum kurz abrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Unter die erkaltete Erbsencreme ziehen. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.