

Rezept

Erbsen-Basilikum-Erdnusscreme

Ein Rezept von Erbsen-Basilikum-Erdnusscreme, am 13.12.2025

Zutaten

200 g TK-Erbsen

1 Bund Basilikum

40 g geröstete Erdnüsse

Salz (mit Jod)

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 210 kcal, 11 g F, 13 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen auftauen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Beides in den Behälter des Blitzhackers füllen.

2. Die Erdnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Zu Erbsen und Basilikum geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fein pürieren. So viel Wasser dazugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist: streichfähig für einen Aufstrich, flüssiger für eine Sauce.