

Rezept

Erbsen-Chili-Brotaufstrich

Ein Rezept von Erbsen-Chili-Brotaufstrich, am 28.03.2025

Zutaten

250 g TK-Erbesen	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie
2 Stängel Minze	Saft von 1/2 Zitrone
1 TL Chilipulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (à ca. 50 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 4 g F, 3 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5-10 Min. stehen lassen, danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen.
3. Erbsen, Zwiebel und Kräuter in einen hohen Rührbecher geben und Zitronensaft, restliches Öl, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren. Den Aufstrich gut verschlossen im Kühlschrank lagern, so hält er sich 5-6 Tage.