Rezept

Erbsen-Feta-Aufstrich

Ein Rezept von Erbsen-Feta-Aufstrich, am 07.06.2025

Zutaten

125 g	TK-Erbsen
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
1 1/2 EL	gehackte Mandeln
2 TL	Zitronensaft
	Salz
100 g	Schafskäse (Feta)
4 Stängel	Dill
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 12 g F, 8 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Den Feta grob würfeln. Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und bis auf ein paar Blätter bzw. Spitzen für die Garnierung grob hacken.

2. 1/2 TL Mandeln beiseitelegen, übrige Mandeln, Erbsen, Knoblauch, Feta und Kräuter mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Chiliflocken würzen. Die übrigen Kräuter hacken, mit den restlichen Mandeln über den Aufstrich streuen. Gekühlt 2-3 Tage haltbar.