Rezept

Erbsen-Minze-Sauce mit Pastis

Ein Rezept von Erbsen-Minze-Sauce mit Pastis, am 23.05.2025

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
250 g	TK-Erbsen
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
	1-2 EL Pastis (frz. Anisschnaps)
12	frische Minzeblätter
1 TL	Olivenöl
180 ml	Gemüsebrühe
	weißer Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 6 g F, 7 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Erbsen und Brühe dazugeben. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen lassen. Den Zitronensaft, 1 EL Pastis und die Sahne einrühren, 1 Min. weiterkochen lassen.

2. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln, grob hacken und zur Sauce geben. Probieren, vielleicht noch etwas Pastis dazugeben. Alles mit dem Pürierstab schaumig pürieren. Eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.