

Rezept

Erbsen-Wasabi-Aufstrich

Ein Rezept von Erbsen-Wasabi-Aufstrich, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 300 g frisch gepalzte Erbsen (ersatzweise leicht angetaute TK-Erbsen) |
| 3-4 EL Gemüsebrühe oder -fond | TL TL Salz |
| 1-2 TL Limettensaft | 2 TL Wasabipaste (japanischer Meerrettich) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Erbsen dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Brühe oder Fond dazugießen. Die Erbsen zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 5 Min. dünsten.

3. Die Erbsen-Mischung im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Limettensaft und Wasabi abschmecken. Die Paste abkühlen lassen und bis zum Servieren ca. 30 Min. kalt stellen.