

Rezept

Erbsenpüree mit Minze

Ein Rezept von Erbsenpüree mit Minze, am 15.12.2025

Zutaten

1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
100 ml Gemüsebrühe
Salz
1 - 2 TL Zitronensaft

1 Stängel Minze
450 g TK-Erbsen
2 EL Schmand
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten.
2. Dann die noch gefrorenen Erbsen hinzufügen. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Erbsen mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren, den Schmand und die Minze unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.