

Rezept

## Gelbe Erbsenpaste

Ein Rezept von Gelbe Erbsenpaste, am 24.04.2024

### Zutaten

<b>100 g</b> getrocknete gelbe Erbsen	<b>150 ml</b> verträgliche Instant-Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> Hefeflocken	Pfeffer
Jodsalz	<b>1/2 TL</b> getrockneter Majoran
<b>1 TL</b> getrocknete Petersilie	<b>1/2 TL</b> getrocknetes Bohnenkraut

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

### Zubereitung

1. Erbsen über Nacht in einem Topf mit Wasser bedeckt einweichen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und alles zusammen aufkochen und bei schwacher Hitze 1 Std. 10 Min. garen. Abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Erbsen pürieren und nur so viel Brühe angießen, dass die Masse pastös bleibt.
2. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit den Hefeflocken, Pfeffer, Jodsalz und den Kräutern unter das Erbsenpüree rühren. Die Paste noch mal mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Sie schmeckt besonders gut als Dip zu Fisch und Fleisch sowie als Brotaufstrich. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.