Rezept

Gelbe Erbsenpaste

Ein Rezept von Gelbe Erbsenpaste, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	getrocknete gelbe Erbsen
1 EL	Hefeflocken
	Jodsalz
1 TL	getrocknete Petersilie
150 ml	verträgliche Instant-Gemüsebrühe
	Pfeffer
1/2 Tl	getrockneter Majoran
1/2 TL	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.