

Rezept

Kartoffeln mit Erbsen und Kräutersauce

Ein Rezept von Kartoffeln mit Erbsen und Kräutersauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Kräutersauce

100 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kresse)	200 g vegane Sauerrahmalternative
1 EL vegane Mayonnaise	200 g vegane Joghurt-Alternative
1 EL Zitronensaft	1 TL milder Senf
Salz	Zucker
	Pfeffer

Für die Kartoffeln

750 g festkochende Kartoffeln	Salz
400 g TK-Erbsen	1 EL Margarine
1 TL gekörnte Gemüsebrühe	Pfeffer
Zucker	

Außerdem

1 TL geschälte Hanfsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 19 g F, 18 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Für die Kräutersauce die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Mit einem Messer grob hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten für die Sauce in einen hohen Rührbecher füllen und pürieren. Es muss nicht ganz fein sein. Bis zum Servieren kalt stellen.
2. Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser ca. 25 Min. garen. Nach Belieben mit Schale oder geschält servieren.
3. Die Erbsen in wenig Salzwasser ca. 10 Min. kochen und abgießen. Zurück in den Topf schütten und mit Margarine, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Mit der Kräutersauce und den Pellkartoffeln servieren. Die Hanfsamen darüberstreuen. Dazu schmecken kalte Räuchertofustreifen oder vegane Fischstäbchen.