

Rezept

Kräuter-Erbsen-Lupinen-Aufstrich

Ein Rezept von Kräuter-Erbsen-Lupinen-Aufstrich, am 16.12.2025

Zutaten

1	Schalotte	2 EL	Olivenöl
50 g	feines Lupinenschrot	100 g	TK-Erbsen
100 ml	Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer	1-2 TL	Zitronensaft
1/2 Bund Frühlingskräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)			

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 270 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 4 g F, 4 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotte darin in ca. 2 Min. glasig dünsten. Das Lupinenschrot und die TK-Erbsen 1-2 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 4-5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Erbsen-Lupinen-Mix und das übrige Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herhaft würzen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar wenige fein schneiden. Die Kräuter unter die Paste mischen. Den Aufstrich im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Passt prima zu Vollkornbrot, Ciabatta oder Baguette. Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich ca. 1 Woche.