

Rezept

Mildes Erbsenpüree mit Minze und Pinienkernen

Ein Rezept von Mildes Erbsenpüree mit Minze und Pinienkernen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------|---|
| 1 Zwiebel | 1 große vorwiegend festkochende oder mehligkochende Kartoffel (ca. 50 g) |
| 2 EL Butter | Salz |
| 500 g TK-Erbsen | 200 ml Gemüsebrühe |
| 4 Stängel Minze | 2 EL Pinienkerne oder Lieblingsnüsse (nach Belieben) |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Beilage) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Zwiebel und Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter mit 2 EL Wasser erhitzen, Zwiebel- und Kartoffelscheiben und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und bei geringer Hitze zugedeckt 5 Min. dünsten.

3. Erbsen und Brühe dazugeben, aufkochen lassen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Nach Belieben die Pinienkerne oder Nüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dabei oft umrühren. Die gerösteten Kerne oder Nüsse grob hacken.

4. Erbsen, Brühe und Minze mit einem Pürierstab pürieren, dabei die restliche Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsenpüree mit den gehackten Pinienkernen oder Nüssen verfeinern.