

Rezept

# Rustikaler Erbsenaufstrich

Ein Rezept von Rustikaler Erbsenaufstrich, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> grüne Erbsen (aus der Dose)	<b>1</b> kleine rote Zwiebel
<b>50 g</b> getrocknete Soft-Tomaten	<b>1 TL</b> Öl
<b>1 TL</b> glutenfreie gekörnte Gemüsebrühe	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

## Zubereitung

1. Die Erbsen in ein Sieb abgießen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Softtomaten grob hacken.

---

2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Tomaten, 25 ml Wasser und die Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Min. kochen lassen.

---

3. Die Mischung mit den Erbsen in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

---

4. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, den Aufstrich mit Salz abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Schmeckt gut zu unserem deftigen Kartoffelbrot von Seite 153.