

BROTZEIT MIT HERZHAFTEM ERBSENAUFSTRICH

ERBSEN | FRÜHSTÜCK, VORSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (1. Portion)

150 g halbe grüne Schälervlsen
4 EL Zitronensaft
2 EL Tahin
4 EL Olivenöl
1 TL Ras El Hanout
1 EL Agavendicksaft
1/2 Knoblauchzehe
Chiliflocken
Salz
Pfeffer
1 Handvoll glatte Petersilienblätter

Außerdem:

Rustikales Bauernbrot
Radieschen
Erbsensprossen
Brunnen- oder Ruccolakresse
30 g Pinienkerne
weitere Zutaten nach Belieben

Produktempfehlungen



**GRÜNE
SCHÄLERBSEN
HALBIERT**

Zubereitungen

1. Grüne halbe Schälervlsen für 60 Minuten weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Erbsen in ein hohes Standgefäß geben und alle übrigen Zutaten dazugeben. Pürieren und abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Brotcheiben mit Erbsenaufstrich bestreichen. Mit Radieschen, Erbsensprossen, Kresse und gerösteten Pinienkernen garnieren.
3. Restlichen Aufstrich in einen kleinen Behälter mit Deckel geben. Er ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.