

Björn Freitags: Erbsen-Minz-Aufstrich

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/der-vorkoster/björn-freitags-erbsen-minz-aufstrich/

Zutaten für 1 Glas mit ca. 300ml:

- 250 g TK-Erbsen
- 50 g Pinienkerne oder alternativ: Mandeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 7 EL Olivenöl
- ½ Bund frische Minze, fein gehackt
- 1 Schuss Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die TK-Erbsen in kochendes Wasser geben und 2-3 Minuten blanchieren und anschließend auf einem Sieb abtropfen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Pinienkerne zufügen. Ein wenig Ahornsirup darüber träufeln und alles karamellisieren lassen.

Die Erbsen mit 5 EL Öl so pürieren, dass noch einige Stückchen übrig bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und unter die karamellisierten Zwiebeln und Pinienkerne heben.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster - Bohnen, Erbsen, Linsen