

## Vorkoster | Erbsen-Minz-Aufstrich

---

### Zutaten:

- 250 g TK-Erbsen
- 50 g Pinienkerne (Ersatzweise Mandeln)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 7 EL Olivenöl
- ½ Bund frische Minze
- Einen Schuss Ahornsirup
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

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

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit wenig Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Pinienkerne hinzufügen. Über die Zwiebeln und Pinienkerne ein wenig Ahornsirup träufeln und alles karamellisieren lassen.

Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Erbsen so pürieren, dass noch einige Stückchen übrig bleiben. Karamellierte Zwiebeln und Pinienkerne unterheben.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: Der Vorkoster vom 27.11.2015*