

Erbsen-Aufstriche von Cecilia Antoni

Herzhafter Erbsen-Aufstrich mit gerösteten Zwiebeln

- Zutaten für ein 400 ml Glas -

300 g gekochte Körnererbsen (150 g ungekocht)	1 EL Zitronensaft
2 Zwiebeln (mittelgroß bis groß)	Salz & Pfeffer
4 EL Rapsöl	etwas aufgefangenes Kochwasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	ca. 5 g Schnittlauch, fein geschnitten



Cecilia Antoni präsentiert Erbsen-Aufstriche.
Foto: Jennifer Hartmann, BLE

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 1 EL Rapsöl hineingeben und die Zwiebelstreifen darin ca. 15 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. Im Mixer (oder mit Pürierstab) die Erbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer pürieren, bis die Masse fast glatt ist. Ggf. Kochwasser löffelweise hinzufügen. Abschmecken.
4. In eine Schüssel umfüllen und die Hälfte der gerösteten Zwiebeln und die Hälfte des Schnittlauchs unterziehen. Mit den restlichen Röstzwiebeln (optional mit Schnittlauch) garnieren. Abschließend mit etwas Rapsöl beträufeln.

Hummus aus Erbsen (anstatt Kichererbsen)

- Zutaten für ein 400 ml Glas -

300 g gekochte Körnererbsen (150 g ungekocht)	Salz
2-3 EL Sesampaste (Tahin)	kalt Wasser
1/2 Zitrone, Abrieb + Saft	Optional:
1/2 Zehe Knoblauch	- eine Prise gemahlene Kreuzkümmel - Olivenöl/Rapsöl

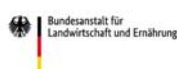
Zubereitung:

Alle Zutaten - bis auf das Olivenöl - in einen Mixer füllen und löffelweise das kalte Wasser dazugeben, bis eine schöne cremige Konsistenz entsteht. Erst am Ende je nach Geschmack noch etwas Olivenöl/Rapsöl hinzufügen.

Gefördert durch



Projekträger



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMEL Eißweißpflanzenstrategie

legu.net.de



Süßer Erbsen-Aufstrich

- Zutaten für ein 400 ml Glas -

300 g gekochte Körnererbsen (150 g ungekocht)	1 Hauch Zimt
2 EL Süße nach Vorliebe (z.B. Honig, Ahornsirup)	etwas Rapsöl zum Verfeinern
2 EL dunkles Kakaopulver	Optional: - Eingeweichte Datteln (3 - 4 Stück) (anstatt Süße) - Vanille
1 Prise Salz	
1 TL Orangenabrieb	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Nach eigenem Geschmack - z.B. mehr Süße oder Salz - verfeinern.
2. Die Masse im Kühlschrank für mindestens zwei Stunden fest werden lassen, damit sie schön streichfähig wird.
3. Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich luftdicht verschlossen ca. eine Woche.