

Rezeptvorschläge für schnelle Aufstriche aus grünen Erbsen

Zutaten für 200 Gramm:

Erbsen-Ziegenkäse Aufstrich	Erbsen-Walnuss Creme
150 g Tiefkühlerbsen	150 g Tiefkühlerbsen
75 g Ziegenfrischkäse oder Feta	Knoblauch & Zwiebeln nach Geschmack :)
Schnittlauch oder andere Kräuter der Wahl	1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken	1 Schuss Apfelessig
Knoblauch und Zwiebeln nach Wahl :)	30 g Walnüsse
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Zunächst die Erbsen kurz aufkochen, abgießen und anschließend pürieren.

Restliche Zutaten unterheben und mit pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit Schnittlauch, beziehungsweise mit Walnüssen garnieren.

Viele der Zutaten lassen sich nach Geschmack variieren, zum Beispiel der Frischkäse durch 30 g Parmesan, die Kräuter oder die Nüsse.

