AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	15 Min.	ganzjährig	international

ERBSEN-GUACAMOLE



Rezept: nau.ch, 14. 8. 2022 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Erbsen-Guacamole ist eine gesunde Alternative mit regionalen Zutaten zum traditionellen Guacamole mit Avocado. Sie ist schnell hergestellt und schmeckt gut, ja sehr gut.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Erbsen	1 EL	Ahornsirup
0.5	Rote Zwiebel	3 EL	Zitronensaft
4	Cocktailtomaten	4 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen mit einem Mörser zu Brei zerstossen oder mit einem Mixer pürieren.
2. Die Zwiebel fein hacken, die Tomaten in Würfel schneiden und mit dem im Mörser zerriebenen Knoblauch zu den Erbsen geben.
3. Ahornsirup, Zitronensaft und Öl mit dem Erbsenmus verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsen-Guacamole nach Belieben mit Chili würzen.