

ERBSENGUACAMOLE

Zutaten für 10 Personen

800g Erbsen (Tiefkühlware oder frisch)
4 EL Olivenöl
2 Stk Knoblauchzehe, gerieben
ca. 120ml Wasser
2 Stk Limetten, Saft und abgeriebene Schale
4 Stk Tomaten
ca. 1 Bund Koriandergrün



Zubereitung

- Die ersten 4 Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 5-10 Minuten zugedeckt weich kochen. Für eine rohvegane Variante diesen Schritt auslassen.
- Mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine die Erbsen zu einer Crème pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer, sowie dem Limettensaft und der Schale abschmecken.
- Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- Das Koriandergrün waschen, hacken und nach Geschmack mit der Erbsencreme verrühren.
- Je nach Geschmack können die Tomatenstücke unter die Guacamole gerührt oder dazu gereicht werden.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Helene Holunder, 2018.