

Frisches Erbsenpüree – smarter

mit Kresse und Zitrone

Zeit: 15 min

Kalorien: 194 kcal

Health Score: 🍏 9,3 / 10



Zutaten

für 8 Portionen

- 4 kleine Knoblauchzehe
- 4 kleine Zwiebel
- 4 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1000 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 16 EL Sojacreme
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kästchen Gartenkresse

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen (die 2. Hälfte anderweitig verwenden).
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gefrorene Erbsen dazugeben und 1 Minute dünsten.
4. 2 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben und 1–2 Minuten kochen.
5. Sojacreme dazugießen und einmal kurz aufkochen.
6. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden, über das Erbsenpüree streuen und servieren.