



Erbsen-Aufstrich auf Röstbrot

Frisch, cremig, knusprig – ein unkompliziertes Rezept für die ganze Familie.

30 Min

Aktive Zeit



35 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

AUFSTRICH

- 500 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut Saison
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt Saison
- 100 g Cashewkerne, grob gehackt
- 100 g Joghurt nature
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Zweige Basilikum, Blätter abgezupft, grob geschnitten
- 4 Zweige glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft, grob geschnitten Saison
- Salz, Pfeffer

BROT

- 320 g Halbweissbrot, in 8 ca. 1,5 cm breiten Scheiben
- 2 EL Rapsöl
- 10 g Erbsensprossen

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT:

Backpapier für das Blech

Und so wird's gemacht

1 von 4

AUFSTRICH

Erbsen in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. kochen, Wasser abgiessen, 50 g Erbsen beiseitestellen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Erbsen beifügen, kurz mitbraten. Erbsen bis und mit Petersilie in ein hohes Gefäss geben, fein pürieren, würzen.

2 von 4

BROT

Brotscheiben mit Öl bestreichen, auf das vorbereitete Blech legen.

3 von 4

BACKEN

In der Mitte des auf 220 °C (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 5 Min. goldbraun backen.
Herausnehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 von 4

FERTIGSTELLEN

Brot mit dem Aufstrich bestreichen, beiseitegestellte Erbsen darauf verteilen, mit Sprossen garnieren.

Dazu passt Tomatensalat.