

Zum Dippen oder als Brotbelag

Erbseguacamole

Ergibt 2 Tassen

🕒 15 Min. (+ 10 Min. Ziehzeit)

2 Tassen TK-Erbsen • 1½ EL Zitronensaft •
½ TL feingewiegter Knoblauch • 1 Handvoll
Koriander • 1 kleine rote Zwiebel • ½ Tasse
Tomatenwürfel • etwas Pfeffer • einige rote
Chiliflocken

- TK-Erbsen unter warmem Wasser antauen, bis sie weich, aber noch kalt sind. Gut abtropfen lassen.
- Erbsen, Zitronensaft, Knoblauch und Koriander in einer Küchenmaschine sehr glatt pürieren. In eine mittelgroße Schüssel geben.
- Zwiebel und Tomaten klein schneiden und mit Pfeffer und Chiliflocken unterrühren. 10 Min. ruhen lassen. Innerhalb von 1–2 Stunden servieren. (Wenn die Guacamole länger steht, wird die leuchtende Farbe matt – der köstliche Geschmack bleibt aber erhalten.)