



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Erbseaufstrich Vegan

6 Personen

Zeit: ca. 30 min

## Zutaten:

- 300g TK-Erbsen
- Salz
- Curry, Paprikapulver
- Chilipulver
- etwas Wasser
- 100g Sonnenblumenkerne

## So wird es gemacht:

Erbsen nach Packungsangabe kochen und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Beides zusammen pürieren und, je nach Konsistenz, noch etwas Wasser dazugeben. Nun mit Gewürzen und Salz nach Belieben abschmecken.

## Tipps:

Den Aufstrich mit dem Hintergedanken abschmecken, dass er der Geschmacksträger auf dem Brot ist. Folglich nicht zu bescheiden würzen!

Für eine cremigere Konsistenz kann ein Päckchen Haver-Cuisine (vegane „Sahne“) ergänzt werden.

## Variante:

Gut und frisch schmeckt der Aufstrich auch mit frischer Paprika! Dazu einfach eine halbe Paprika klein würfeln und nach dem Pürieren hinzugeben. Fertig!

