

Christian Henze
Erbsenpüree mit Mohnbutter und Manchego**Donnerstag, 21. März 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
800 g	TK-Erbesen
50 g	Butter
2 TL	Blaumohn, ganze Samen
150 ml	Gemüsebrühe
80 g	Manchego am Stück

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Kartoffeln etwa 10 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen.
2. Inzwischen die Erbsen in einen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser 1-2 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen und die Mohnsamen darin kurz anrösten. Vom Herd nehmen.
4. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Kartoffeln, etwa drei Viertel der blanchierten Erbsen und Mohnbutter hinzugeben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken und die restlichen Erbsen untermengen.
5. Das Erbsenpüree in vorgewärmten Schalen verteilen. Manchego darüber hobeln und alles servieren.

Pro Portion: 455 kcal/ 1910 kJ
42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 21 g Fett