



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte Nr. 273

Bohnenmus und Erbsen „Terre et Mer“



10 Minuten



5 Minuten



15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

250 g weiße Bohnen, gegart, die

Flüssigkeit auffangen

Saft von 1/2 Zitrone



1 EL Tahina

1 Knoblauchzehe, gehackt



schwarzer Pfeffer

200 g frische Erbsen, entthülst

1 EL Butter



1 TL Bio Terre et Mer



Salz, nach Geschmack



2 EL Olivenöl

Kresse

Rezept

Bohnen, etwas Bohnenflüssigkeit, Zitronensaft, Tahina und Knoblauch im Mixbecher cremig pürieren. Je nach Konsistenz Bohnenflüssigkeit hinzufügen. Das Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne die Butter zerlassen. Erbsen und Terre et Mer darin ein paar Minuten andünsten. Die Erbsen sollten nicht zu weich werden. Mit Salz abschmecken.

Das Bohnenmus auf einen Teller streichen und die Erbsen darüber löffeln. Mit Kresse und Olivenöl garnieren und mit frischem Brot genießen.

Guten Appetit!