

# ERBSENAUFSTRICH

## Zutaten

- 200g TK-Erbsen
- 50g Pinienkerne
- Stängel Petersilie, Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Die Erbsen mit etwas Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzugeben und für 5 Minuten kochen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken.

Die fertigen Erbsen abgießen. Erbsen mit dem Olivenöl und den Kräutern fein pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Pinienkerne unterheben.

**Tipp:**  
Aufstrich zum Brot genießen oder als Dip zur Rohkostplatte.