



Grüner Erbsen-Cheeze

Zutaten	Zubereitung
80 g neutrales Rapsöl 150 g frische oder TK-Erbsen 50 g Cashewbruch und/oder Walnüsse (eingeweicht)	Die Cashewkerne/Walnüsse vorher mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Durch das Einweichen werden die Nüsse bekömmlicher und erhalten einen frischen Geschmack. Das Einweichwasser wird weggegossen. Die Nüsse sind jetzt weicher als vorher und eignen sich besser zum Pürieren.
1 TL Salz, Pfeffer, 1 kleine Knoblauchzehe 2 oder 3 Minzblätter 1 Spritzer Zitronensaft	Nüsse, Rapsöl und Erbsen in den Mixer geben, Knoblauchzehe darüber reiben oder pressen. Minzblätter, Salz und Pfeffer dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln. Alles zusammen zu einer feinen, glatten Creme mixen. Ggf. nachwürzen. Im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren. Schmeckt sehr gut als Brotaufstrich oder Dipp. Kann auch zum Verfeinern von Speisen verwendet werden.

Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis - Landwirtschaftsamt

Friederike Heß-Böhlen, ☎ 07541 204-5335, E-Mail: friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de