



Erbsen-Guacamole mit Tahin, Chili und Tomaten



Zutaten

Menge

2 TL	helles Tahin
1	rote Chili
250g	TK-Erbsen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/4 TL	geriebener Ingwer
1	Knoblauchzehe
1-2	Schalotten
1 Handvoll	frischer Koriander
6	Cherry-Tomaten
1/4 TL	Zitronenabrieb
1/4	Zitrone
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 389 kJ, 93 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 5,8 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

schnell

Laktose
frei

vegan

spicy

Kalorien
arm

Zubereitung

Guacamole aus Avocado ist schon lange ein super beliebter Dip für Tortilla-Chips, aber hast du schonmal eine Erbsen-Guacamole probiert? Die Erbsen-Guacamole wird oft auch als Peacamole bezeichnet und schmeckt garantiert genauso lecker wie das Original! Für die Erbsen-Guacamole werden einfach Erbsen gekocht und zusammen mit Tahin, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Koriander püriert. Zu der Peacamole kommen dann noch gehackte Schalotten und Cherry-Tomaten und das Ganze wird zum Schluss noch mit Chili und Koriander getoppt. Du hast Lust das Rezept für unsere Erbsen-Guacamole direkt auszuprobieren? Na dann los, so einfach geht's:

Step 1:

Für die Erbsen-Guacamole zuerst etwas Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Erbsen im kochenden Wasser für 5-7 Minuten garen. Danach die Erbsen abgießen und abschrecken.

Step 2:

Dann gibst du die Erbsen zusammen mit Tahini, Pfeffer, Salz, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und -abrieb und dem Großteil des Korianders in ein hohes Gefäß und pürierst das Ganze bis es die typische Konsistenz einer Guacamole erreicht hat.

Step 3:

Nun die Schalotten und den restlichen Koriander fein hacken. Die Cherry-Tomaten fein würfeln und die Chili in feine Ringe schneiden. Die Schalotten und Cherry-Tomaten zur Erbsen-Guacamole geben, vermengen und in ein passendes Gefäß geben, dann mit Chili und Koriander dekorieren.