



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Erbspüree

2 Variationen

mit Chili

Zutaten für 4 Personen

400	g	grüne Erbsen (gefroren)
2	EL	Butter
100	ml	Sahne
		Salz
½		rote oder grüne Chilischote, klein gehackt

Zubereitung:

Mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen und die gefrorenen Erbsen dazu geben. Ca. 1 Minute kochen lassen, dann das Wasser abgießen. Die Erbsen mit einem Stabmixer pürieren und Butter und Sahne dazugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz aufweist. Zum Schluss die Chili dazu geben und evtl. mit Salz nachwürzen.



Fotos: Uta Kempf

mit Chili

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf

mit Knobi und Lauchzwiebeln



mit Knobi und Lauchzwiebeln

Zutaten für 4 Personen

300	g	Erbsen (gefroren)
1	kl	weiße Zwiebel
2	Zehen	Knoblauch
4		Lauchzwiebeln
100	ml	Gemüsefond
2	EL	Olivenöl
4	Zweige	frische Minze

Zubereitung

Zwiebel grob würfeln, Knobi fein würfeln und Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden, alles in einer Pfanne mit Olivenöl glasig schwitzen, 300 g angetaute TK Erbsen und etwas Gemüsefond hinzugeben und kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Minze dazugeben und mit dem Pürierstab mixen.