



Erbsenpüree

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/erbsenpueree.jsp>



Sie suchen eine leckere vegetarische Beilage? Unser feines Erbsenpüree schmeckt zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Hauptgerichten – probieren Sie es aus.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
60 g	Zwiebeln	
80 g	Butter	EDEKA Bio Sauerrahmbutter
450 g	Erbsen, tiefgekühlt	
1 Msp.	Zucker	
1 EL	Petersilie	EDEKA Bio Petersilie
80 ml	Sahne	EDEKA Bio Frische Schlagsahne
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
1 Prise	Muskatnuss	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **20 Min.**

Je Portion : **1294 kJ, 309 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 24 g Fett, 61 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2.) Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel zufügen und glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, Zucker und die gehackte Petersilie zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze weich dünsten.

3.) Die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die zuvor erhitzte Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Weitere finden Sie hier! Auch unsere köstlichen werden Sie begeistern!

Kochschule

Zwiebeln schneiden: Ihnen strömen beim Schneiden von Zwiebeln leicht Tränen in die Augen? Kein Problem: Legen Sie die Zwiebel vorher einfach in kaltes Wasser oder nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund, wenn Sie die Zwiebeln schneiden.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 20 cm (3,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen Flacher Glasdeckel Mit praktischer, innen liegender Literskala Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C) Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Sieb Ø 19 cm: Sehr feines, engmaschiges Siebgewebe Besonders stabil Rostfreier Edelstahl 18/10 Breiter, hochglanzpolierter Rand Mit breitem Ablagebügel für den Topfrand So belastbar, dass selbst schwere Suppenknochen abgossen werden können, das Siebgewebe verzieht sich nicht