



 2 Personen

 mittel

Zutaten

400g TK-Erbesen
250g Gemüsebrühe
4 Stängel Minze
1 Packg. Feta o. saure
Sahne
Pfeffer & Salz
Brennnesselsamen
(als Topping)

Erbsen-Minze-Sauce

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Erbsen auftauen lassen.
2. Minzeblätter fein hacken
3. Erbsen mit Minzeblättern zusammen pürieren & Gemüsebrühe dazugeben. Gut verrühren.
4. Erbsensauce in Topf erwärmen & mit Pfeffer & Salz würzen.
5. Feta kleingebröseln oder saure Sahne in die Sauce rühren.
6. Schmeckt lecker auf Nudeln, Linsen, Dinkelweizen (siehe Foto).