



 2 Personen

 mittel

## Zutaten

---

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

## Erbesen-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).