



Heilsam Leben

Erbesen-Avocado-Hummus

mit Estragon

ca. 500ml / 6 - 8 Portionen

100 g	TK Erbsen aufgetaut
1	Avocado
40 ml	Wasser
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tahini
60 ml	Olivenöl
1 Pack / 20 g	Estragon, frisch
10 g	Pfefferminz, frisch
1/2	Limette, der Saft
1 TL	schwarzer Pfeffer

- alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer zerkleinern bis eine gleichmässige Paste entsteht
- in ein Schüsselchen füllen, mit Dulsea Flocken und Sprossen garnieren
- zum Aufbewahren mit Olivenöl bedecken und in den Kühlschrank stellen

Variationen:

- statt Estragon & Pfefferminze zB frischen Basilikum, im Frühling Bärlauch, zu Fisch Dill... nehmen

Servier-Inspirationen:

- fein zu Gemüse,
- als Dip mit Gemüsestängeln, Crackern oder Chips,
- zu Ofen-Pfannkuchen mit gerauchtem Lachs
- aufs Brot oder auf Maiswaffeln mit Ei und Sprossen
- zu Omelette oder Tortilla
- ...
- beim Servieren mit Sesam-Nori-Sprinkel bestreuen und mit Zwiebelsprossen dekorieren