

Erbsen-Dip (Guacamole) auf geröstetem Bauernbrot



Für 4 Portionen, Zubereitung: ca. 35 Min.

- 200 g Erbsen (frisch ausgepalt oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stängel frische Minze
- 1-2 EL Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Chilipulver (nach Belieben)
- 4 Eier • 4 Scheiben Bauernbrot
- junge Erbsentriebe (Triebspitzen) zum Garnieren

1. Erbsen in kochendes Salzwasser geben und 4-5 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben.

2. Knoblauch abziehen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und dazugeben. Zusammen mit dem Frischkäse alles nach Belieben fein oder noch leicht stückig pürieren. Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver unterrühren.

3. Bratscheiben toasten oder in einer beschichteten Pfanne beidseitig kurz anrösten. Brote mit Guacamole bestreichen.

4. In einem großen Topf Wasser erhitzen und salzen. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, nacheinander in das siedende, aber nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und 2–3 Min. pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf die Erbsencreme geben. Die Brote mit Erbsentrieben garniert servieren.

Tipp: Statt mit pochierten Eiern können Sie die Brote auch mit Spiegeleiern belegen.

Revision #1

Created 2026-09-26 13:19:45 UTC by ralf

Updated 2026-09-26 13:19:45 UTC by ralf