

## Erbsen-Avocadomole

### Zutaten:

1 Schalotte, fein gewürfelt  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
1 TL Salz  
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
225g TK Erbsen, aufgetaut  
Eine reife Avocado, gehackt  
1/2 TL Zitronenschale  
Der Saft einer halben Zitrone  
1/2 TL gemahlene Chili Flocken  
frischen Rucola zum garnieren

1. Die Erbsen mit der gewürfelten Schalotte, Olivenöl und einer Prise Salz in einem kleinen Topf mit heißem Wasser (z.B. aus dem Wasserkocher) übergießen und bei mittlerer Hitze kochen (ca. 5 Minuten), bis die Erbsen weich sind.
2. Die Erbsen abkühlen lassen (die Kochflüssigkeit aufbewahren) und Erbsen mit Schöpfkelle in der Küchenmaschine / oder mit dem Zauberstab zu einem Püree verarbeiten. Bei Bedarf etwas Kochflüssigkeit hinzugeben, damit das Mus wirklich cremig wird.
3. Die Avocado mit einer Gabel musen, mit geriebener Zitronenschale und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Erbsen-Mus mit Avocado mischen
4. Alles mit Salz und Pfeffer und Chili-Flocken würzen.
5. Das Mus auf Brot geben und mit Rucola belegen