

## Erbsen-Guacamole auf Sauerteigbrot

Eine leckere Alternative für eine klassische Guacamole aus Avocados kann einfach aus Grünen Erbsen hergestellt werden. Mit ihrem milden Eigengeschmack und der cremigen Konsistenz eignen sie sich gut als Basis für eine regionale und klimafreundlichere Guacamole. Zudem sind die Hülsenfrüchte reich an pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen und Ballaststoffen. Auch die ungesättigten Fettsäuren, für die Avocados geschätzt werden, können durch den Einsatz von Ölen wie zum Beispiel Raps- oder Olivenöl aus europäischem Anbau hinzugefügt werden.

### Für etwa 500 g Erbsen-Guacamole

400 g	Erbsen, tiefgekühlt
5 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1	Bio-Zitrone, Saft und Schale
	Salz & Pfeffer
	Sauerteigbrot
Topping(s)	1 kleine rote Zwiebel, 1 rote Chilischote, Koriander oder rosa Pfeffer nach Belieben

Die Erbsen für etwa 5 Minuten kochen bis sie sehr weich sind. Das Kochwasser auffangen, wenn es abgossen wird und für später zur Seite stellen. Die weichgekochten Erbsen mit dem Knoblauch fein pürieren.

Die Schale und den Saft einer Bio-Zitrone sowie das Olivenöl unter das Erbsenpüree mischen. So viel Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durchgezogen und gekühlt schmeckt die Guacamole am besten.

Als Topping bieten sich fein geschnittene rote Zwiebel – oder Chilischotenringe, frischer Koriander oder grob zerstoßener rosa Pfeffer an.

In einem verschlossenen Behälter hält sich die Guacamole im Kühlschrank gelagert für etwa 1 Woche.