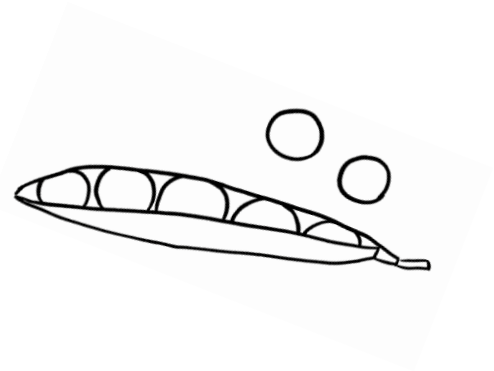
Name: .....

Der Bär auf der Erbse

Hast du schon einmal einen Erbsenaufstrich probiert?

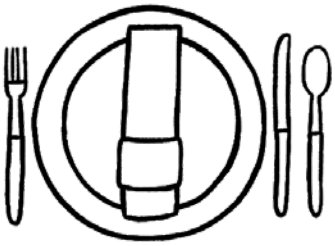
- etwa 300g Erbsen
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- fein gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer



Erbsen in heißem Wasser zirka 10 Minuten köcheln lassen (oder Erbsen aus der Dose nehmen). Die Erbsen abseihen und mit dem Frischkäse pürieren. Die Zwiebel klein schneiden und mit gehackter Petersilie unter das Erbsenpüree mischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wie wäre es mit einer Erbsensuppe?

- 800g Erbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 150g Creme fraiche



Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und in Butter anschwitzen.
Die Erbsen dazugeben und mit 1 Liter Gemüsesuppe aufgießen.
Zirka 10 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche unterrühren und danach pürieren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Guten Appetit!

Autorin: Barbara Sevcik, BEd MA, Illustratorin: Melanie Haas
© Österreichischer Buchklub der Jugend, Wien
BUCHKLUB www.jungoesterreich.at LEHRERSERVICE