



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## VEGANER ERBSEN-DIP



**HAUPTZUTAT**  
Gemüse

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
Unter ½ Stunde

**PORTIONEN**  
1-2

**PRODUKTEMPFEHLUNG**  
Stapelbares Förmchen

### ZUTATEN

- 200 g TK-Erbsen
- 1 Bio-Limette
- 1-2 EL Tahin (Seammus)
- Optional ½ - 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 TL Salz
- Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1) Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und wenige Minuten stehen lassen. Wasser abgießen und Erbsen kalt abspülen.
- 2) Die Limette gut waschen und trockenreiben. Anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben, die Limette auspressen.
- 3) Wenn die Erbsen abgekühlt sind, mit Limettensaft und etwas Limettenabrieb, Tahin, Knoblauch sowie dem Koriander im Zerkleinerer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit restlichem Limettenabrieb bestreuen und servieren.

Tipp:

Der vegane Dip schmeckt gut mit knackigen Gemüsestreifen oder als Aufstrich für Erbsen-Bruschetta auf kleinen gerösteten Ciabatta Scheiben.

Man kann das Sesammus durch Sonnenblumenkernmus, Cashewkernmus, Mandel- oder Erdnussmus ersetzen. Anstelle von Koriander und Limette passt auch wunderbar Basilikum und Zitrone.

Der Dip kann 1-2 Tage vorher vorbereitet und in einem luftdichten Glas gut verschlossen (mit einer Schicht Olivenöl bestrichen) im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)