

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Gelbes Erbsenpüree mit Ofentomaten

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Halbe gelbe Schälerbsen (z. B. von Davert)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Cashewkerne
- 200 g Cocktailtomaten
- Olivenöl, weißer Balsamico, roter Balsamico
- Kräutersalz
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Kräuter zum Bestreuen

Die Erbsen in einem Messbecher abwiegen, dann die 3-fache Menge Wasser abmessen. Die Knoblauchzehen schälen und grob schneiden. Erbsen, Knoblauch und Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, dabei immer wieder umrühren, damit sich die Erbsen nicht am Topfboden ansetzen. Und Achtung: Erbsen kochen sehr leicht über! Dann die Hitze stark zurückdrehen (Stufe 2 von 9) und 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Cashewkerne einstweilen in warmem Wasser einweichen.

Die Cocktailtomaten in eine kleine Auflaufform geben, kräftig mit Kräutersalz und italienischer Kräutermischung würzen, 2 EL Olivenöl dazu geben und alles gut verrühren. Im Herd bei 150 Grad Umluft 20 Minuten braten. Aus dem Ofen nehmen, 2 EL Balsamico rosso zugeben und etwas abkühlen lassen.

Die weich gekochten Erbsen von der Kochstelle nehmen, eventuell überschüssiges Wasser abgießen. Die Cashewkerne abseihen und zugeben, dazu noch 2 EL Olivenöl und 2 EL weißer Balsamico. Mit einem Pürierstab soweit pürieren, dass noch kleine Erbsen- und Cashew-Stückchen übrigbleiben. Das Erbsenmus auf 2 tiefen Tellern anrichten. Darauf einen Teil der Ofentomaten mit der Marinade verteilen, darüber den geriebenen Parmesan und die Kräuter. Die übrigen Ofentomaten zum Nachfassen dazu stellen. Schmeckt übrigens auch lauwarm sehr lecker!

