

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Erbsen-Kürbiskern-Auflauf

...so lecker, mit viel gesundem Eiweiß!

Zutaten für ca. 3-4 Personen:

- 400 g TK-Erbsen
- 120 ml Wasser
- 200 g Kürbiskerne, ganz oder schon gerieben (z. B. von STEIRERKRAFT)
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Lauch (geputzt gewogen)
- 1 rote Paprikaschote
- Kräutersalz, Garam Masala

Zubereitung:

Die TK-Erbsen mit den 100 ml Wasser in einem Topf kurz aufkochen.

Erbsen mit dem Wasser in einen hohen Mixbecher geben.

Die Kürbiskerne, ganz oder gerieben dazu geben und das Olivenöl.

Alles gut durchmixen und kräftig mit Kräutersalz und Garam Masala würzen.

Die Knoblauchzehen durchpressen und zum Erbsenmus geben.

Die Lauchstange halbieren, in feine Streifen schneiden und unter das Mus rühren.

Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.

Die Hälfte davon unter das Erbsenpüree heben.

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen.

Das Erbsenpüree in die Form streichen.

Die restlichen Paprikawürfel darauf verteilen.

Im Backofen bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Mit einem bunten Salat servieren.

