

Linsenspirelli mit Erbsen-Joghurt-Sauce



Zutaten für 1 Portion

- 100 g TK-Erbesen
- 70 g Ziegenjoghurt
- 50 g Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Ghee
- 60 g Linsenspirelli
- 40 g Feta
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Erbsen einige Stunden vor der Verarbeitung aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen. Die Hälfte der Erbsen mit Joghurt, etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Ghee erhitzen, gewürfelte Zwiebel und Spinat hinzugeben und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In der Zwischenzeit Linsenspirelli nach Anleitung kochen und abgießen. Zwei Esslöffel des Kochwassers auffangen.

Linsenspirelli, Erbsen-Joghurt-Sauce, Feta, Spinat, Kochwasser und übrige Erbsen vermengen und kurz erwärmen.

Rezeptvariation

Das Gericht kann auch mit Kichererbsennudeln oder selbstgemachten Zucchini spaghetti serviert werden.

gesund & aktiv informiert

Erbsen sind reich an Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Proteinen.