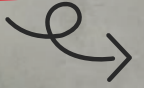


Erbsen-Guacamole



**Snackideen
für den Alltag**



Schön grün, schnell zubereitet und auch für Kochanfänger:innen sehr gut geeignet: Die Erbsen-Creme passt perfekt zu Knabbergemüse, Brot oder gebackenem Gemüse.

! Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

€ Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 2 Knoblauchzehen
- 400–450 g Erbsen (TK)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 6 TL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 TL Kreuzkümmel (Samen)
- Salz

Küchenwerkzeug

- zwei mittlere Schüsseln
- Schneidebrett
- Messer
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- hoher Rührbecher
- Sieb
- Mörser
- Pürierstab

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Erbsen (TK)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 TL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 0,75 TL Kreuzkümmel (Samen)
- Salz

(Saisonale) Alternativen

Statt Erbsen können auch Kichererbsen, Kidneybohnen oder weiße Bohnen verwendet werden. Die Sonnenblumenkerne lassen sich durch andere Saaten oder Nüsse austauschen. Der Knoblauch kann durch Zwiebeln ersetzt werden.



Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Erbsen-Guacamole

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden.**
- 2 Die Erbsen in einen kleinen Kochtopf füllen. So viel Wasser hinzufügen, dass sie bedeckt sind. Das Wasser auf hoher Stufe aufkochen und dann ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch zusammen mit den Sonnenblumenkernen zu den Erbsen geben und kurz mitkochen lassen.**
- 3 Nach der Kochzeit das Wasser durch ein Sieb abgießen. Erbsen, Sonnenblumenkerne und Knoblauch dabei auffangen und in einen Rührbecher füllen.**
- 4 Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit Olivenöl zu den Erbsen gießen.**
- 5 Den Kreuzkümmel mit einem Mörser fein zermahlen und in den Rührbecher geben. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz abschmecken**

Die Haut der Knoblauchzehe kann leichter entfernt werden, wenn die Zehe einmal kräftig auf die Arbeitsplatte gedrückt wird. Sie lässt sich gut mit den Fingern schälen.

Eine Eieruhr stellen oder als Zeitwächter:in ein Kind benennen, das die Uhr im Blick behält.

Auch das Kochwasser kann aufgefangen und verwendet werden, falls die Creme nachher zu fest ist.

Hier können die Kinder sich löffelweise abwechseln und gemeinsam zählen.

Beim Mörsern die Samen mit dem Stößel kreisend mit etwas Druck zermahlen. Die Kinder können sich dabei abwechseln und entscheiden, wann es fein genug ist.

Rezept-Tipps für die WM

Viva Mexiko: Guacamole wird traditionell mit Avocado zubereitet. Unsere Erbsen-Guacamole leuchtet genau so grün und bietet geschmacklich eine tolle Alternative zum Original. Mit Tomaten, Koriander, Zwiebeln und spritzigem Limettensaft ist sie eine mexikanisch inspirierte Dip-Variante für sommerliche Fußballabende. Der Vorteil: Tiefgekühlte Erbsen stammen oft aus regionalem Anbau und müssen nicht - wie Avocados - aus Übersee transportiert werden. Wer es typisch mexikanisch mag, verfeinert die Creme mit etwas Chili.

