

Genieße Wohlfühlrezepte
von Dr. Olivier Courtin,
die zu einer schönen
Haut beitragen.

ERBSENPÜREE UND GARNELEN

REZEPT

DAS ERBSENPÜREE

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, bis sie weich und goldgelb sind, etwa 10 Minuten.

Die Erbsen schälen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Erbsen 5 bis 8 Minuten lang kochen.

Abgießen und die Hälfte des Kochwassers aufheben.

Die Erbsen in einen Mixer geben und pürieren.

Die Erbsen mit den Zwiebeln mischen. Dann die Milch und einen Teil des Kochwassers hinzufügen und rühren, bis ein homogenes Püree entsteht.

DIE GARNELEN

Die Garnelen schälen, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl und etwas Salz etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit dem Erbsenpüree anrichten. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Sprossen bestreuen.



FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

KOCHZEIT 5-8 Minuten für die Erbsen, 3 Minuten für die Garnelen

FÜR DAS ERBSENPÜREE

- 1 kg frische Erbsen
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 4 EL Milch
- Olivenöl

FÜR DIE GARNELEN

- 12 Garnelen
- Salz, Pfeffer
- Sprossen