

# ERBSENGUACAMOLE



Die Massenproduktion von Avocados braucht sehr viel Platz und oft werden Urwaldflächen gerodet, teilweise auch illegal. Hinzu kommt der enorme Wasserbedarf: Für ein Kilo Avocados (ca. drei Avocados) braucht es 1000 Liter Wasser. Lasst uns die Nachfrage reduzieren und eine Alternative essen. En Guete!

### So geht's:

- Die ersten 4 Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 5-10 Minuten zugedeckt weichkochen. Für eine Rohkost-Variante diesen Schritt auslassen.
- Mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine die Erbsen zu einer Crème pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer, dem Limettensaft und der Schale abschmecken.
- Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- Den Koriander waschen, hacken und nach Geschmack mit der Erbsen-crème verrühren.
- Je nach Geschmack können die Tomatenstücke unter die Guacamole gerührt oder dazu gereicht werden.

### Tipp:

Dazu passen Gemüsesticks oder Brot. Ausserdem kann aus der Erbsen-Guacamole ein Erbsen-Hummus gezaubert werden, wenn 1-2 EL Tahin (Sesampaste) beigemischt werden. Dann die Tomatenstücke und das Koriandergrün als Topping auf das Hummus geben.



### Material und Zutaten (für 4 Portionen):

Kochtopf  
 Pürierer/Mixer  
 400g Erbsen  
 2 EL Olivenöl  
 1 Stk. Knoblauchzehe, gerieben  
 ca. 60ml Wasser  
 1 Stk. Limette, Saft & abgeriebene Schale  
 2 Stk. Tomaten  
 ca. ½ Bund Koriander  
 Salz und Pfeffer



### Verknüpfung:

- [GORILLA WAH Lektionen: Kochpraxis](#)

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Helene Holunder, 2018.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).