

Ricotta-Erbsen-Crostini

Zutaten | 4 Portionen

200 g	TK-Erbsen
50 g	Pinienkerne
1	Zitrone, Saft und Abrieb
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan, gerieben
4260 EL	Olivenöl
½	Baguette
100 g	Ricotta
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

- Erbsen ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- Einen Esslöffel Erbsen beiseitelegen. Die restlichen Erbsen mit den Pinienkernen, Zitronenschale und -saft, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und die beiseitegelegten Erbsen wieder untermischen.
- Baguette in Scheiben schneiden, toasten, Ricotta und das Erbsen-Pesto darauf verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
260 kcal	17 g	18 g	9.5 g	115 mg