



Erkältungspüree

ein Rezept von toxi-loges®

ZUTATEN:

100g Tiefkühlerbsen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Etwas Öl

Gerade bei Halsweh sind weiche Speisen angenehmer, die den Hals nicht so sehr reizen. Der Klassiker ist natürlich Kartoffelpüree. Aber wie wärs, wenn das auf einmal grün ist?

Überraschen Sie ihr Kind mit Erbsenpüree. Geht ganz einfach und schnell und die Zutaten sind in jedem Haushalt zu finden.

Zubereitung:

Eine Pfanne mit etwas Öl heiß werden lassen: Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Erbsen, Zwiebel- und Knoblauchstücke in die Pfanne geben und eine Minute lang anschwitzen.

Dann mit einer halben Tasse Gemüse- oder Hühnerbrühe aufgießen. Einige Minuten einkochen lassen und anschließend in einem Gefäß pürieren.

Wenn der Brei zu dick ist, einfach noch etwas Wasser und oder Öl zugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer– fertig.