



Erbsen, Frischkäse mit Oliven und Spargeln

Zutaten

- 800 g Erbsen
- 300 g gefrorener oder frischer Spargel
- 150 g frischer Ziegenkäse
- 10 pièces schwarze Olive
- 3 pièces kandierte Tomaten
- 1 cube MAGGI Gemüse Bouillon 80g

Zubereitung

1. Die Erbsen 10 Minuten in 500 ml Wasser und mit Brühwürfel kochen und in den Kühlschrank stellen.
2. Mischen Sie den frischen Ziegenkäse mit den Oliven und den gehackten kandierten Tomaten.
3. Den Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser für Tiefkühlkost und 10 Minuten für frische kochen. In Stücke schneiden und in den Kühlschrank legen.
4. In jede Verrine Erbsencreme, Frischkäse und Spargel geben.

Nährwerte an

Les glucides	22.48 G
Énergie	208.36 kcal
Les graisses	9.6 G
Protéine	10.16 G

30 Minutes

6 Portionen