Mushy Peas

Grün. Frisch. Minzig. Mushy Peas ist ein typisch britischer Dip aus Erbsenbrei, der vor allem zu Fish & Chips gereicht wird. Die Mushy Peas sind hierbei keineswegs Nebendarsteller, sondern verleihen dem Nationalgericht erst seine Tiefe. Ganz klassisch, kommt nichts außer Salz und Pfeffer an die Erbsen. Heutzutage hingegen werden die Erbsen in vielen Teilen Englands mit Minzsauce gereicht oder direkt mit Minze abgeschmeckt. Oft kommt auch noch Zucker und etwas Zitronensaft oder Essig hinzu. Ich finde letztere Version am besten, verwandelt sie einen simplen Erbsenbrei doch in ein feines Spiel aus Süße und Säure.



Mushy Peas | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 250 Gramm Erbsen | 25 Gramm (veganer) Butter | 1 Teelöffel Minze | 1,5 Esslöffel Zitronensaft | 3 Teelöffel Zucker | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Prise Pfeffer



Mushy Peas | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (7 Minuten): 1. Erbsen mit Butter in einen kleinen Topf erhitzen und circa fünf Minuten garen (spätestens, wenn die Erbsen leicht gräulich werden sollten, sind sie gar). 2. Minze, Zitronensaft, einen halben Teelöffel Salz und Pfeffer hinzufügen und das Ganze kurz anpürieren (es soll noch stückig bleiben).

Dazu passt hervorragend: Fish & Chips! Jetzt noch mehr Dips entdecken!

Nährwerte/Portion: 255 Kalorien | 11,6 Gramm Fett | 27,3 Gramm Kohlenhydrate | 9,2 Gramm Eiweiß