



## Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

dazu pikanter Joghurt und Tomatensalsa



ca. 30min



2 Personen

Manchmal sind weder viel Zeit noch viel Aufwand nötig, um ein gewöhnliches Abendessen in ein kleines Fest der Sinne zu verwandeln: Ein Ofen und moderate Schnippel-Skills – schon wird aus ganz alltäglichem Gemüse ein fürstliches Mahl. Gekrönt wird mit nussigen Kichererbsen in Harissa, aromatisch-zitroniger Tomatensalsa mit Koriander und einem pikanten Joghurt mit Knobi. Da verbeugen sich die Geschmacksknospen ehrfürchtig.



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 18.3g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zitronenschale zur Hälfte** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



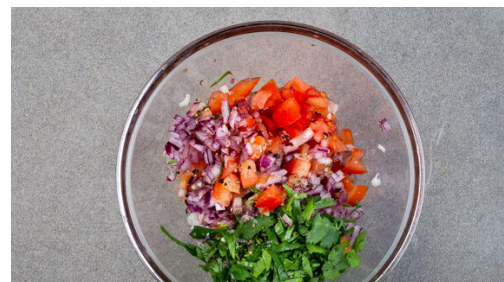
### 4. Salsa vorbereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



### 2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind.



### 5. Salsa zubereiten

Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Koriander** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen.



### 3. Brokkoli würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit **2/3 des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Brokkoli** und die **Zitronenspalten** während der letzten 12-15Min. zu den **Kartoffeln** und den **Kichererbsen** in den Ofen geben und mitrösten.



### 6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, **1TL Zitronenschale**, der **restlichen Gewürzmischung** und Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das **Kartoffel-Brokkoli-Gemüse** auf Teller verteilen, mit dem **Zitronensaft** aus den gerösteten **Zitronenspalten** beträufeln und mit der **Salsa** und dem **Joghurt** servieren.