



Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

dazu würziger Joghurt dip 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, aromatisch-zitroniger Tomatensalsa mit Koriander und einem lecker gewürzten Joghurt. Da verbeugen sich die Geschmacksknospen ehrfürchtig.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷

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 734kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 21.8g



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.



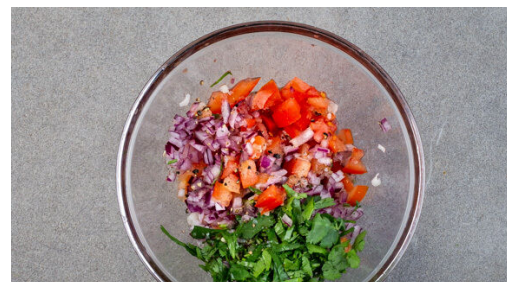
4. Salsa vorbereiten

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 ½TL 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 ca. **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.