



Bunter Perlencouscous-Feta-Salat

mit Brokkoli und gerösteten Kichererbsen



30-40min



3-4 Personen

Stressiger Tag? Ein Abend auf dem Balkon? Kuscheln auf der Couch? Einfach nur Hunger? Jeder Anlass ist perfekt für unseren aufregenden Salat mit knusprigen Kichererbsen und Brokkoli aus dem Ofen – beides mit zarter Currynote –, würzigen Radieschen und gaumenschmeichelndem Perlencouscous. Für Frische sorgen Zitronen und eine ordentliche Portion Dill und Petersilie, knackig wird's mit Kürbiskernen. Und dann noch der Feta ... mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 große Brokkoli
- 1 Bund Radieschen
- 20g Dill & Petersilie
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Feta²
- 50g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

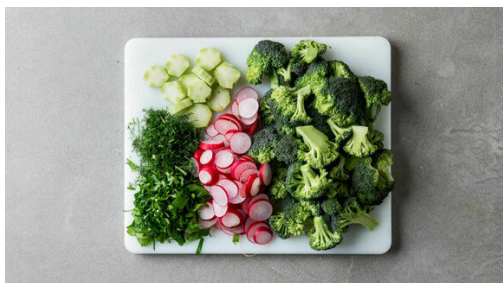
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

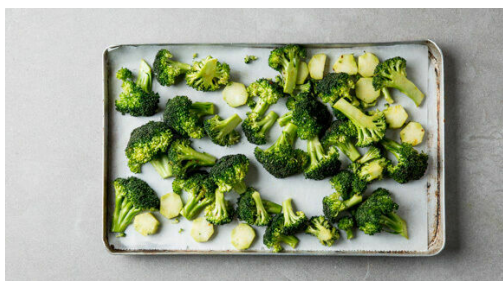
Nährwertangaben pro Portion

Energie 982kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 122.9g, Eiweiß 33.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen und den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden.



4. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit dem **restlichen Currypulver**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Nach ca. 10Min. Backzeit den **Brokkoli** über die **Kichererbsen** in den Ofen schieben und alles weitere 10-12Min. backen, bis der **Brokkoli** gar ist und die **Kichererbsen** knusprig sind. Den **Brokkoli** grob hacken.



2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ des Currypulvers**, 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten.



5. Salat vermengen

Die **Zwiebel** schälen, fein würfeln und mit den **Kichererbsen**, dem **Brokkoli**, den **Radieschen** und den **Kräutern** unter den **Perlencouscous** mengen. Die **Zitronenschalen** abreiben und die **Zitronen** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. **2-3EL Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** grob zerkrümeln, dann die **Hälfte** mit dem **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen. Den **Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **restlichen Feta**, der **Zitronenschale** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kürbiskerne** zuvor in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.