



Bunter Perlencouscous-Greek-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 Greek... mmh!

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 große Brokkoli
- 1 Bund Radieschen
- 20g Dill & Petersilie
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 150g Violife Greek White
- 50g Kürbiskerne

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 1029kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 127.9g, Eiweiß 29.5g



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.



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.



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.



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.



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.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**