



Bunter Perlencouscous-Feta-Salat

mit Brokkoli und gerösteten Kichererbsen



30-40min



2 Portionen

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 Zitrone 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
- 1 Brokkoli
- 1 Bund Radieschen
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feta ²
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1074kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 127.0g, Eiweiß 37.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** 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 mitrösten

Den **Brokkoli** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit **1TL Currypulver**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Nach ca. 10Min. Backzeit den **Brokkoli** über den **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 **1TL Currypulver**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise 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 **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. **1-2EL Zitronensaft** mit 1EL 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.