



Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

dazu würziger Joghurdip und Tomatensalsa



ca. 30min



4 Portionen

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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 21.4g



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 **Schale einer Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **zweite Zitrone** in Spalten schneiden.



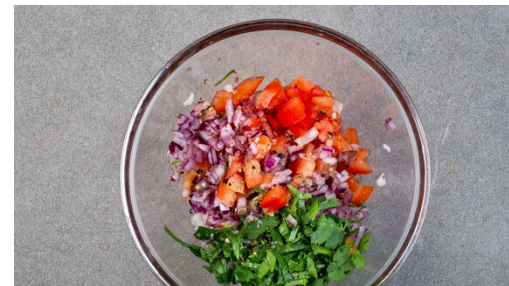
4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** 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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 4EL Olivenöl, **2TL Gewürzmischung** und je 1TL 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 **2-3EL 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, dabei die Position der Bleche tauschen, und mitrösten.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, **1-2TL 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.