



Bunter Perlencouscous-Feta-Salat

mit Brokkoli und gerösteten Kichererbsen



30-40min



2 Personen

Der Frühling ist da! Man könnte ihn immer essen, so aromatisch-lecker ist er, aber jetzt ist die perfekte Zeit für unseren aufregenden Salat mit knusprigen Kichererbsen und Brokkoli aus dem Ofen – beides mit zarter Currysnote –, 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 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 1 Bund Radieschen
- 40g Dill & Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 200g Perlencouscous¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Päckchen Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 128.1g, Eiweiß 37.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den Strunk schneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** fein hacken.



4. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, dem **restlichen Currys** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die **Kichererbsen** 10Min. gebacken haben, den **Brokkoli** über den **Kichererbsen** in den Ofen schieben und alles 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 1EL Olivenöl, der **1/2 des Currys** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 10Min. im Ofen rösten.



5. Salat mischen

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. 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 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest köcheln. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



6. Salat fertigstellen

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