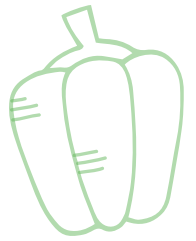


Brokkoli-Kichererbsen Bowl mit Erdnussdressing



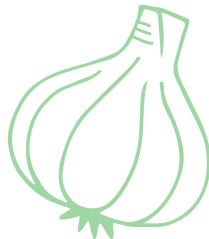
ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

400 g Brokkoli
1 Glas Kichererbsen, abgespült
1 rote Paprika, klein gewürfelt
1 kleine rote Zwiebel, in feinen Streifen
1 Bund Koriander oder Petersilie, gehackt
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
2 EL Olivenöl



Dressing:

300 g Sojajoghurt
3 EL Erdnussbutter
2 EL Limettensaft
1 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
1 EL Senf
1 gestr. TL Salz



ZUBEREITUNG

Brokkoli in Röschen teilen, Strunk schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Kichererbsen, Olivenöl, Paprikapulver und Salz auf einem Backblech vermengen und bei 180 Grad Umluft ca. 15 bis 20 Minuten backen. Zwischendurch wenden. eventuell Hitze reduzieren, damit es nicht zu dunkel wird.

Für das Dressing alle Zutaten mit dem Stabmixer vermischen.

Wenn die Brokkoli-Kichererbsen Mischung etwas abgekühlt ist, mit Paprika, Zwiebeln, Kräutern und der Sauce in Bowls anrichten.

Dazu passt Bulgur oder Couscous.

Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE