



Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

dazu pikanter Joghurt und Tomatensalsa



ca. 30min



2 personen

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 leicht pikanten Joghurt. Da verbeugen sich die Geschmacksknospen ehrfürchtig.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje krieltjes
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 29.7g, koolhydraten 85.3g, eiwit 21.6g



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 **Zitronenschale zur Hälfte** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



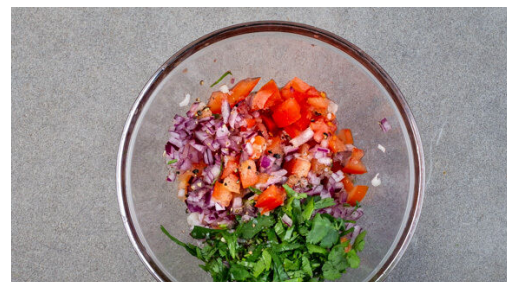
4. Salsa vorbereiten

Die **Tomate** 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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** und je ½TL 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 **1-2EL 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 und mitrösten.



6. Joghurt verfeinern

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