


Brokkoli-Bowl mit knusprigen Kichererbsen

 ca. 40 Minuten.

 4 Portionen



Zutaten

2 kleine Brokkoli (à ca. 350 g)	2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
2 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup	3 EL Olivenöl
1 EL Edelsüßpaprika	Salz
Pfeffer	2 EL Curry
200 g Quinoa	850 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	30 g Butter
5 EL Weißwein	3 Lauchzwiebeln
1 Granatapfel	Bio-Zitronenscheiben zum Garnieren
gehobelter Parmesan zum Garnieren	Backpapier

Zubereitung

Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Strunk beiseitelegen. Kichererbsen abgießen, abtropfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Brokkoliröschen zugeben und alles mit 1 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Curry vermengen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 210 °C / Umluft: 190 °C) 15–20 Minuten goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit Quinoa und 650 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Brokkolistrunk in Würfel schneiden. Schalotten schälen und in fein Würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Brokkoli- und Schalottenwürfel darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und 200 ml Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln.

Quinoa abgießen. Lauchzwiebeln waschen und in breite Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und entkernen. 1 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup und Zitronenschale zum Brokkoligemüse geben, alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Backblech aus dem Ofen nehmen. Quinoa und Brokkolipüree in Schalen anrichten. Kichererbsen und Brokkoliröschen zugeben. Mit Zitronenscheiben, gehobeltem Parmesan, Lauchzwiebelringen und Granatapfelkernen garniert servieren.

ca. 2700 kJ, 650 kcal.