

Kartoffel-Brokkoli-Gemüse



VEGETARISCH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. 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. Die Kartoffeln und die Kichererbsen auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 4 EL Olivenöl, 2 TL Bratkartoffelgewürz und je 1 TL Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse 22-25 Min. im Ofen rösten, bis die Kartoffeln goldbraun sind.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden und mit ca. 2/3 des Knoblauchs, 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den Brokkoli und die Zitronenspalten während der letzten 12-15 Min. zu den Kartoffeln und den Kichererbsen in den Ofen geben, dabei die Position der Bleche tauschen, und mitrösten.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 480 g Kichererbsen, Konserve
- 1 kg Babykartoffeln
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 10 g Bratkartoffel-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Brokkoli, groß (ca. 700 g)
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 1 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
- 10 g Koriander, frisch
- 300 g Joghurt
- 5 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer



660 kcal
Kalorien



83 g
Kohlenhydrate



26 g
Fett



18 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}