



Zubereitungszeit:
40 Min

Ofengeröstete Kichererbsen mit Walnüssen und Joghurt-Dip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 470 kcal / 1970 kJ
Eiweiß: 18 g Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 25 g

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) aufheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Koriander in einer heißen Pfanne kurz trocken rösten, abkühlen lassen und grob zerstoßen. Kichererbsen, Brokkoli und Blumenkohl in einer Schüssel mischen. Gründlich mit Öl, Knoblauch und Gewürzen vermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse auf dem Blech verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 15-20 Min. backen, gelegentlich umrühren. Dann die Walnüsse überstreuen und 5 Min. weiterbacken.
3. Joghurt mit Knoblauch, Zitronenschale und Gewürzen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ofengeröstete Gemüse mit zerstoßenem Koriander bestreuen und mit der Joghurtsauce servieren.

Tipp: Dazu passt ein pochiertes Ei pro Portion oder auch gebratene Garnelen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 TL Koriander, ganz
- 400 g Kichererbsen (Dose, abgetropft und gut abgespült)
- 200 g Broccoli, in kleine Röschen
- 200 g Blumenkohl, in kleine Röschen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Etwas Cayennepfeffer
- Salz, grober Pfeffer aus der Mühle
- 120 g kalifornische Walnüsse

Für die Joghurtsauce:

- 250 g Magerjoghurt
- ¹/₂ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frisch abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- ¹/₂ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. gemahlener Zimt