Nabio
ISS GUT FÜR DICH

BROKKOLI KICHERERBSEN SALAT

ZUTATEN (für 2-3 Portionen)

- 1 Brokkoli
- 1 Dose/Glas Kichererbsen
- 2 EL Öl
- 1/2 TL Cayennepfeffer, Salz & Pfeffer
- 30g Mandeln
- 1/2 Granatapfel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Zitrone
- 1 Glas Nabio Curry Feige Creme

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Brokkoli in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
3. Brokkoli und Kichererbsen mit Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen und auf einem Blech verteilen. Blech in den Ofen geben und das Gemüse ca. 30 Minuten rösten.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln rösten und hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Petersilie hacken. Kerne aus dem Granatapfel lösen.
5. Curry Feigen Creme in einer Schüssel mit 6 EL Wasser mischen. Der Brokkoli und die Kicher-erbsen mit den Frühlingszwiebeln, Petersilie und der Creme vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.