



Kichererbsen-Bowl

Zutaten für 2 Personen:

	Ø Kosten
200 g Kichererbsen	~ 1,08 €
100 g Möhre (ca.2 Stück)	~ 0,36 €
100 g Brokkoli (6-10 Röschen)	~ 0,26 €
100 g Salat (ca. ½ Salatkopf)	~ 0,62 €
300 g Kartoffeln	~ 0,90 €
Kräuterquark	~ 0,28 €
ca. 40 g Öl	~ 0,56 €
Gewürze (Knoblauchpulver, Paprikapulver geräuchert, Cayennepfeffer, Kurkum100 g Brokkoli)	~ 0,22 €

Zubereitung

1. Die gewürfelten Kartoffeln und Kichererbsen mit 2 EL Öl, Salz und etwas Knoblauchpulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kurkuma vermengen. Die Mischung ganz hinten auf ein vorbereitetes Backblech geben.
2. Im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene 40 Minuten backen.
3. Das Gemüse schneiden und ebenfalls mit 1 EL Öl, Salz und Gewürzen vermengen. Nach 20 Minuten Backzeit vor den Kartoffeln und Kichererbsen aufs Blech geben.
4. Die Kartoffeln, Kichererbsen und das Gemüse auf einem Teller zusammen mit Salat und Kräuterquark anrichten.

