

# Rezept: Geröstete Kichererbsen Bowl

Brennwerte 2082 kJ | 496 kcal  
Eiweiß 19,9 g  
Kohlenhydrate 50,3 g  
Fett 21,4 g

Vorbereitung 20 Minuten  
Ruhe-, Gar- & Backzeit 35 Minuten  
Gesamtzeit 55 Minuten



# Rezept: Geröstete Kichererbsen Bowl

4 PORTIONEN  simpel

70 g Deli Reform Das Original  
1 Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht 265 g)  
je 1/2 TL Paprika- und  
Kreuzkümmelpulver  
Salz  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 TL Sesam  
200 g bunter Quinoa  
400 ml Kokosmilch  
500 g Brokkoli  
250 g Kirschtomaten  
1 EL Tahin (alternativ  
Mandelmus oder  
Erdnussbutter)

## 1 KICHERERBSEN BACKEN

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. 30 g Deli Reform Das Original in einer kleinen Pfanne schmelzen, mit Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz, Cayennepfeffer und Sesam mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 10-15 Minuten rösten. Pfanne beiseite stellen.

## 2 ZUTATEN VORBEREITEN UND ZUBEREITEN

Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen. Kokosmilch mit 1 Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen, Quinoa zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. 20 g Deli Reform Das Original in beiseitegestellter Pfanne erhitzen und Brokkoli darin ca. 5 Minuten mit Deckel dünsten. Kirschtomaten waschen und halbieren.

## 3 ZUTATEN IN EINER BOWL ZUSAMMENFÜGEN

Quinoa auf 4 Schüsseln (Bowls) verteilen. Kichererbsen, Brokkoli und Kirschtomaten nebeneinander auf dem Quinoa anrichten. Übrige Deli Reform Das Original mit Tahin verrühren (ggf. leicht erwärmen), geröstete Kichererbsen Bowl damit beträufeln und servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>