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.