



Brokkolisalat mit Möhren und Kichererbsen

500g Brokkoli
2 Möhren
1 Paprikaschote
300ml Gemüsebrühe

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Glas Kichererbsen
2 EL Olivenöl

1 ½ TL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer
etwas Schnittlauch

und
sowie
waschen, putzen und klein schneiden.
erhitzen. Möhren und Brokkoli dazugeben und in ca. 5 Minuten
bissfest garen. Dann das Gemüse über ein Sieb abgießen.
und
schälen und in kleine Würfel schneiden.
ebenfalls in einem Sieb gut abtropfen lassen.
in einem Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika
darin glasig dünsten. Die Kichererbsen dazugeben und unter
Rühren 1 Minute mitdünsten. Brokkoli und Möhren dazugeben,
mit
sowie
würzen.
waschen und in Röllchen schneiden, dann als Garnitur über das
Gemüse streuen.
Den Salat lauwarm servieren. Dazu passt Couscous oder
Bulgur.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de