

Brokkoli-Nudelsalat mit Sesamdressing und Pistazien

Zutaten für 2 Hauptspeisenportionen

- ½ Bio-Brokkoli
 - ½ Glas abgetropfte Kichererbsen (120 g)
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz
 - 65 g Perl-Couscous oder Kritharaki (reisförmige Teigware)
 - etwas Gemüsebrühe
 - 3-4 EL gehackte Kräuter (Dille, Petersilie)
 - 75 g Feta
- Für das Dressing
- Saft 1 Zitrone
 - 3 EL Tahin (Sesammas)
 - 1 TL Honig, Salz
 - 2 EL gehackte Pistazien

Mein Tipp: Perl-Couscous ist eigentlich eine Teigware in der Form winziger Kugeln. Man findet sie immer öfter im Supermarkt oder in gut sortierten Drogeriemärkten. Alternativ schmeckt auch Quinoa sehr gut statt Perlcouscous.

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Gemeinsam mit den abgetropften Kichererbsen, Paprikapulver, Öl und Salz in einen Gefrierbeutel geben. Von außen mit den Händen gut durchmischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 180°C Heißluft etwa 17 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Perl-Couscous wie Nudeln in Gemüsebrühe kochen, abseihen und ebenfalls überkühlen lassen. Für das Dressing alle Zutaten außer den Pistazien gut durchmischen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, abschmecken, auf 2 Tellern verteilen. Feta und Pistazien darüber streuen und sofort servieren.

