



Gemüsegratin mit Kichererbsen

Nährwerte Pro Portion Eiweiß: 23 g Fett: 36 g Kohlenhydrate: 24 g Brennwert: 535 kcal

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Brokkoli
Salz
500 g Hokkaido Kürbis
2 rote Paprikaschoten (350 g)
1 Zwiebel (50 g)
4 EL Olivenöl
40 g Tomatenmark
½ TL gerebelter Oregano
1 TL Harissa (afrikanische Würzpaste)
1 TL gem. Kreuzkümmel
350 ml Gemüsebrühe
gem. Pfeffer
240 g abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)
250 g Schafskäse
20 g schwarze Sesamsamen
2 EL Olivenöl zum Beträufeln



© Boxhammer, Christiane Krüger für ZS Verlag

Zusätzlich:

1 Auflaufform (etwa 35 x 24 cm) oder mehrere kleine Auflaufformen
Öl zum Ausstreichen der Form

1. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen abspülen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Brokkoliröschen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Kürbis abspülen, in Spalten schneiden, Kerne und den faserigen Innenteil entfernen. Die ungeschälten Kürbisspalten in kurze, schmale Streifen schneiden (etwa 400 g). Die Paprikaschoten vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbissstreifen darin in 2 Portionen jeweils 2 Minuten andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen



4. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

5. Paprika- und Zwiebelstreifen in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren kurz anbraten. Tomatenmark, Oregano, Harissa und Kreuzkümmel unterrühren. Die Brühe dazugeben und aufkochen. Die Kürbissstreifen wieder hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der Auflaufform verteilen. Das Gemüse aus der Pfanne und den Brokkoli dazugeben. Schafskäse zerkrümeln und auf das Gemüse streuen. Das Ganze mit Sesam bestreuen und mit restlichem Öl beträufeln.

7. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf etwa 25 Minuten garen.



Mehr Rezepte in:
"Neue Ofengerichte von A-Z"

