

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 Minuten • 788 kcal • Tag 3 kochen

301



Kichererbsen



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



Minze



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Babypinac



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

| | |
|---|-----------------|
| | 2P |
| Kichererbsen | 1 |
| Grillkäse Zypriotischer Art 7) | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9) | 4 g |
| Minze/Petersilie | 20 g |
| Gurke NL ES GR | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 |
| Babyspinat | 75 g |
| Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR | 1 |
| Öl* | Angaben im Text |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack |

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 575 kJ/137 kcal | 3298 kJ/788 kcal |
| Fett | 9,79 g | 56,18 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,41 g | 19,55 g |
| Kohlenhydrate | 5,29 g | 30,35 g |
| – davon Zucker | 1,53 g | 8,78 g |
| Eiweiß | 5,86 g | 33,66 g |
| Salz | 0,722 g | 4,146 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Zu Beginn

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen.

Zitrone halbieren und in 6 Spalten schneiden.



Dressing zubereiten

Knoblauch in eine große Schüssel pressen und mit **Saft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl*** und 3 EL **Wasser*** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



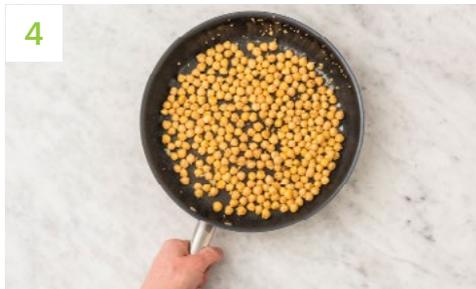
Gemüse schneiden

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

Gurke, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Kräuter** zum **Dressing** geben und umrühren.



Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

Gewürzmischung hinzugeben und 1 Min. weiterbraten. **Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Grillkäse braten

Grillkäse in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Kichererbsen und **Babyspinat** zur **Gurke** geben und umrühren.

Salat auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Grillkäsewürfeln** toppen und mit restlichen

Zitronenspalten genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

