

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



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 **Soft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl*** und 3 EL **Wasser*** verrühren.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



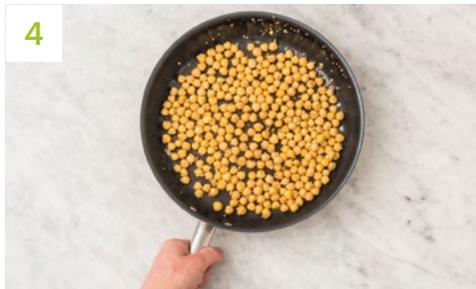
Gemüse schneiden

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!

