



# Dukkah-Kichererbsen-Salat mit gebratenem Halloumi

Vegetarisch 20 Minuten • 3372 kJ/806 kcal • Tag 3 kochen

301

ADD-ON



Kichererbsen



Halloumi



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\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

	2P
Kichererbsen	1
Halloumi <b>7)</b>	200 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	4 g
Minze/Petersilie	20 g
Gurke <b>NL   DE   BE   ES</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1
Babyspinat <b>DE   NL</b>	75 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1
Öl*, Wasser*	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. 590 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	3372 kJ/806 kcal
Fett	9,46 g	56,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,91 g	17,26 g
Kohlenhydrate	5,19 g	30,82 g
– davon Zucker	1,45 g	8,59 g
Eiweiß	6,32 g	37,53 g
Salz	0,723 g	4,297 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 **BE:** Belgien **ES:** Spanien **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.



### Halloumi braten

**Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 EL **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



### Anrichten

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

**Salat** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Halloumiwürfeln** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

