

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Halloumi

Vegetarisch • 20 Minuten • 3365 kJ/804 kcal • Tag 3 kochen

301



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*, 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 |
| Halloumi 7 | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3 9 | 4 g |
| Minze/Petersilie | 20 g |
| Gurke NL ES | 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 | 586 kJ/140 kcal | 3365 kJ/804 kcal |
| Fett | 9,79 g | 56,18 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,01 g | 17,25 g |
| Kohlenhydrate | 5,32 g | 30,55 g |
| – davon Zucker | 1,46 g | 8,38 g |
| Eiweiß | 6,53 g | 37,46 g |
| Salz | 0,748 g | 4,296 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



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.



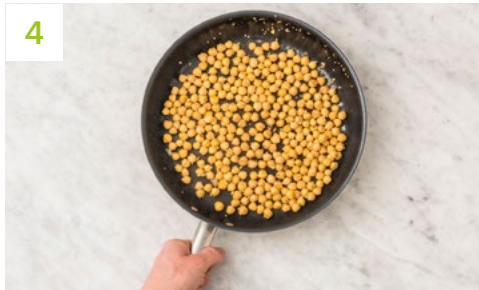
Gemüse schneiden

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.



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>

