



DUKKAH-KICHERERBSEN-SALAT MIT HALLOUMI, frischen Kräutern und Gurke

ADD-ON



Kichererbsen



Halloumi



Gewürzmischung
„Dukkah“



Minze



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Babypinac



Zitrone

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

Egal, ob als leichte Mahlzeit oder als frische Beilage, unser orientalisches Salat mit Dukkah-Kichererbsen, Halloumiwürfeln, frischen Kräutern und Gurke sorgt für gesunde Glücksmomente.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 große Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

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

Knoblauch abziehen.

Zitrone halbieren und in Spalten schneiden.



2 DRESSING ZUBEREITEN

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



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißer und grüner 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.



4 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.



5 HALLOUMI BRATEN

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



6 ANRICHTEN

Kichererbsen und **Babyspinat** zur **Gurke** geben und umrühren. **Salat** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Halloumiwürfeln** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Kichererbsen	1
Knoblauchzehe ES	1
Zitrone AR SA	1
Frühlingszwiebel DE IT	1
Gurke NL BE	1
Minze/Petersilie	20 g
Gewürzmischung „Dukkah“	4 g
Halloumi 5)	200 g
Babyspinat	75 g
Öl* für Schritt 2	3 EL
Wasser* für Schritt 2	3 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 550 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Fett	10 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	29 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	37 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **DE:** Deutschland **AR:** Argentinien
SA: Saudi-Arabien **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!