



# 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.



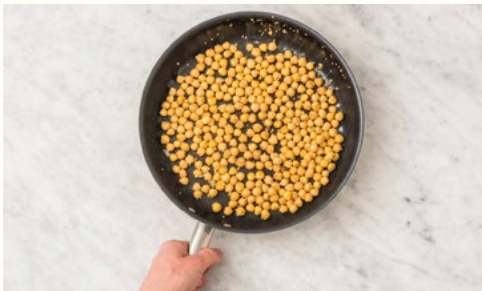
## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Kichererbsen	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Zitrone <b>AR</b>   <b>SA</b>	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>IT</b>	1
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>	1
Minze/Petersilie	20 g
Gewürzmischung „Dukkah“	4 g
Halloumi <b>5)</b>	200 g
Babypinac	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



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!