

# Grillkäse-Bowl mit Röst-Kichererbsen & Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch | Max 20% Carbs | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 852 kcal • Tag 3 kochen

22



Gurke



Karotte



Pflücksalat



Petersilie



Kichererbsen



Avocado



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>GR</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kichererbsen	1	2	2
Avocado <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>KE</b>   <b>ZW</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>PE</b>   <b>DO</b>	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	8 g	12 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Öl*, Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 640 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	3565 kJ/852 kcal
Fett	9,42 g	60,39 g
– davon ges. Fettsäuren	3,33 g	21,37 g
Kohlenhydrate	5,89 g	37,73 g
– davon Zucker	2,46 g	15,76 g
Eiweiß	5,34 g	34,25 g
Salz	0,718 g	4,602 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:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **PE:** Peru **DO:** Dominikanische Republik **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland

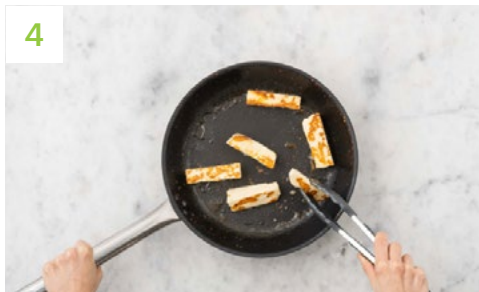


## Für den Salat

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** nochmals längs halbieren, in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Karotte** schälen und in die Schüssel raspeln.

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



## Grillkäse braten

**Grillkäse** in 6 [9 | 12] Sticks schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Grillkäsesticks** darin rundherum 2 – 3 Min. anbraten, bis sie braun sind. Herausnehmen.



## Dip anrühren

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit gehackten **Kräutern** verrühren.



## Kichererbsen braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kichererbsen** und **Gewürzmischung** „Hello Piri Piri“ darin 2 – 3 Min. braten, bis die **Kichererbsen** anfangen zu „springen“.



## Avocado schneiden

**Avocado** halbieren und den Stein entfernen.

**Avocado** aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

**Salatblätter** etwas kleiner zupfen und mit in die **Salatschüssel** geben. Alles mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] vom **Kräuterdip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat**, **Avocadostreifen** und **Grillkäsesticks** in tiefen Tellern nebeneinander anrichten. **Salat** mit **Kichererbsen** toppen und mit restlichem **Dip** genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

