

Grillkäse-Bowl mit Röst-Kichererbsen & Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs Viel Gemüse Thermomix hilft • 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

thermomix

⏱ 25 [25 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

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 NL ES GR	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kichererbsen	1	2	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	8 g	12 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	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 Dip

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, Salz* und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Karotten schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in grobe Stücke schneiden.

Karotten- und **Gurkestücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.



Avocado schneiden

Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Avocado aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen und in die **Salatschüssel** zugeben.

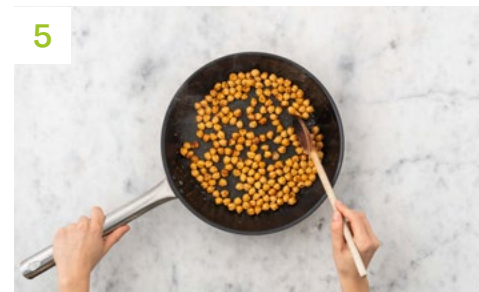
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] vom **Kräuterdip** unter den **Salat** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse in 6 [9 | 12] Sticks schneiden.

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



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“.



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!

