



## Grill-Salat mit Kichererbsen

Avocado und Käse-Kapern-Dressing



30-40min



2 Personen

Du denkst, Salat sei langweilig? Dann pack ihn dir doch einfach zur Abwechslung mal für ein paar Minuten unter den Grill – denn dann kommen plötzlich völlig neue Aromen durch! Dazu servierst du geröstete Kichererbsen, cremige Avocado und ein würzig-herbes Dressing aus Kapern, Knoblauch und Senf.

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 150g Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf  
10
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 5g Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 40g italienischer Hartkäse 7
- 50g Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Achtung, die Kapern sind sehr salzig! Gut abspülen und vorsichtig abschmecken.

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

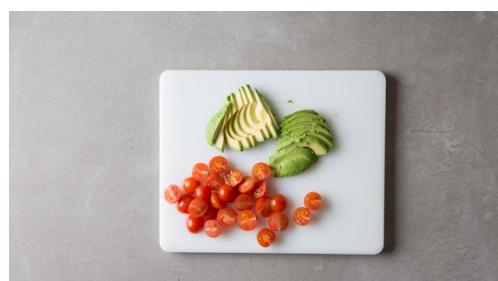
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 30.7g, Eiweiß 20.3g



### 1. Kichererbsen grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250-275°C vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit 1/2EL Olivenöl und ca. der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 8-10Min. im oberen Drittel des Backofens grillen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.



### 4. Avocado schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Nun das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden.



### 2. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** reiben, **1/4** für die Garnitur beiseitestellen. Die **Kapern** in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



### 3. Dressing mischen

Eine **Knoblauchhälfte** mit **1-2TL Limettensaft**, dem **Senf**, 1EL Olivenöl und **nach Geschmack** mit **Kapern** fein pürieren. Den **geriebenen Käse** und 2-3EL Wasser hinzufügen, mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer das **Dressing** flüssiger möchte, kann noch mehr Wasser hinzufügen. **Vorsicht!** Die **Kapern** sind sehr salzig im Eigengeschmack!



### 5. Salat grillen

Den **Romanasalat** samt Strunk halbieren, von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den **Salat** ca. 2-3Min. im Ofen grillen, bis sich die oberen Blätter leicht verfärbten.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Salat** wenden und weitere 1-2Min. grillen. Mit den **Tomaten**, den **gerösteten Kichererbsen**, den **Avocadoscheiben**, dem **restlichen Käse**, dem **Dressing** und den **Limettenspalten** anrichten und servieren.