



Grill-Salat mit Kichererbsen

Avocado und Käse-Kapern-Dressing



30-40min



3-4 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 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Avocados
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 50g Kapern
- 250g Kirschtomaten
- 60g italienischer Hartkäse⁷

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.

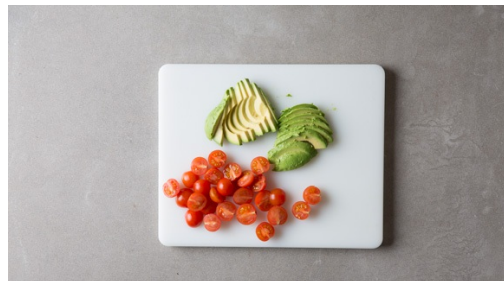
Nährwertangaben pro Portion

Energie 520kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 30.9g, Eiweiß 18.9g



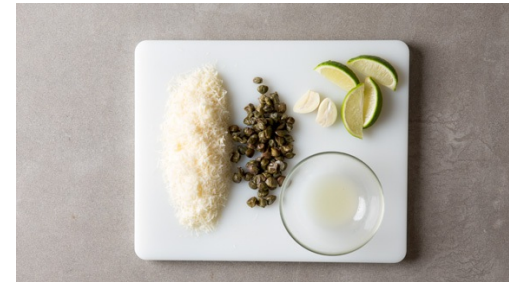
1. Kichererbsen grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250-275°C vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit 1EL Olivenöl und ca. der **1/2 der Gewürzmischung** oder nach Geschmack 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. Avocados schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Avocados** 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.



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 verfärben.



3. Dressing mischen

Den **Knoblauch** mit **1-2TL Limettensaft**, dem **Senf**, 1EL Olivenöl und **nach Geschmack** mit **Kapern** fein pürieren. Den **geriebenen Käse** und 3-4EL Wasser hinzufügen, mit schwarzem Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer das **Dressing** flüssiger möchte, kann noch mehr Wasser hinzufügen. **Vorsicht!** Die **Kapern** sind sehr salzig im Eigengeschmack!



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.