



Halloumi auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven



ca. 25min



3-4 Personen

Mit diesem bunten Kichererbsensalat nehmen wir euch mit auf eine Reise der Sinne! Zu im Ofen gerösteten Kichererbsen, Karotten und Zucchini servierst du knusprig-leckeren Halloumi. Wusstest du, dass der halbfeste Käse in Ägypten bereits seit über 2000 Jahren hergestellt wird? Wir finden: Kross und goldbraun in der Pfanne gebraten schmeckt er einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 60ml Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipps

Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

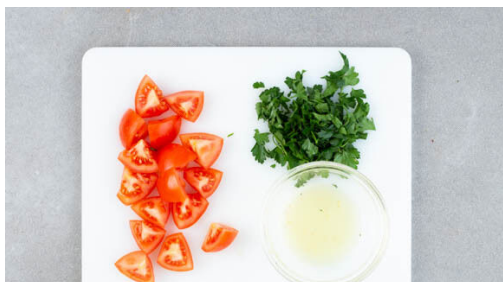
Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 31.9g



1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt der **½ der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



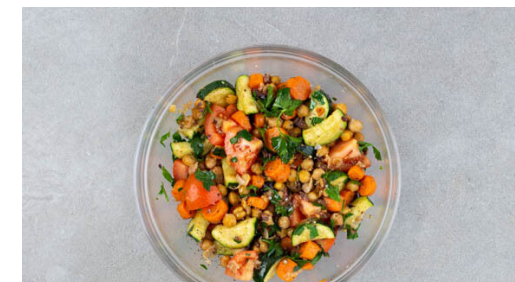
5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, dann zu den **Karotten** auf die Bleche geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit 2EL **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Halloumi** darauf anrichten und servieren.