



Gerösteter Karottensalat

mit Kichererbsen und Avocado



30-40min



2 Personen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dich mit vielen Vitaminen versorgt, die man zu dieser Jahreszeit besonders nötig hat. Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Fetakäse, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie und feiner Sherryessig wichtige Nebenakteure, die für den Feinschliff sorgen.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Avocado
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 37.4g, Eiweiß 24.3g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und diagonal in 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und der gehackten **Petersilie** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 10-15Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



3. Kichererbsen vorbereiten

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob hacken und mit den **Kichererbsen** vermengen.



4. Kichererbsen rösten

Sobald die **Karotten** leicht gebräunt sind, die **Kichererbsen** für weitere ca. 10Min. auf dem Blech mitgaren.



5. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren und den Stein entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die entstehenden **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie **1-2EL Sherryessig** würzen.



6. Käse zerkrümeln

Die **Karotten** und die **Kichererbsen** aus dem Ofen nehmen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avocadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen. Den **Käse** darüberstreuen und servieren.