



## Feta auf Tomaten-Melonen-Salat

mit Kichererbsen und eingelegten Zwiebeln



20-30min



2 Personen

Ein mediterraner Mix aus gebackenen und frisch gemischten Köstlichkeiten zelebriert den Sommer: Zuoberst thront cremiger Feta, der mit nahrhaften Kichererbsen im Ofen die richtige Temperatur und Textur erhält. In der Etage darunter tummeln sich fruchtig-süße Melone, feine Kräuter, aromatische Tomate und selbst eingelegte rote Zwiebeln. Happy im Nu!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feta <sup>7</sup>
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 Tomate
- 10g Minze & Dill
- 1 rote Peperoni
- 200g Eisberg-Salatsmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

### Kochtipp

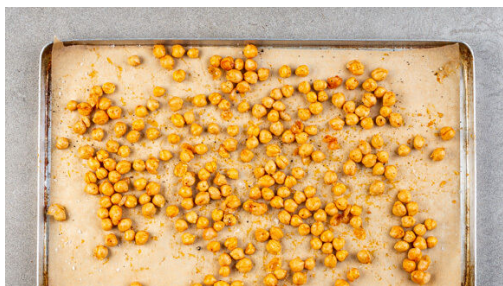
Sollte es sehr warm sein, können die Melonenstücke bis zum Mischen des Salats im Kühlschrank zwischengelagert werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 18.9g



### 1. Kichererbsen backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Paprikapulvers** und 1 Prise Salz vermengen. In den aufheizenden Ofen geben und in 20-25Min. goldbraun und knusprig backen.



### 2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 1EL Essig und je 1/2TL Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.



### 3. Feta backen

Den **Feta** halbieren und mit insgesamt 1TL Olivenöl und 1TL Honig beträufeln. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen, zwischen den **Kichererbsen** aufs Blech geben und mitbacken, bis die **Kichererbsen** fertig sind.



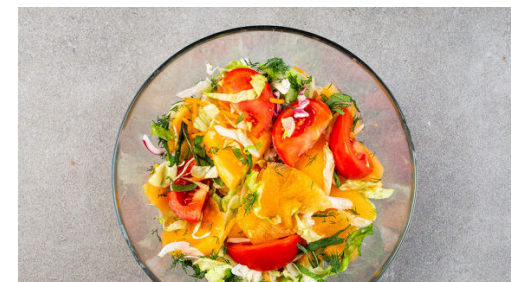
### 4. Melone vorbereiten

Die **Melone** halbieren und mit einem großen Löffel die Kerne auskratzen. Das **Fruchtfleisch** mit dem Löffel in mundgerechte Stücke teilen.



### 5. Zutaten schneiden

Die **Tomate** in Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe oder feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 6. Salat mischen

Die **Zwiebeln** abgießen, die **Flüssigkeit** auffangen und mit 2EL Olivenöl, 2EL Wasser, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Den **Salat**, die **Melone**, die **Tomaten** und die **1/2 der Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen, mit den **Kichererbsen**, den **Zwiebeln**, den **restlichen Kräutern** und der **Peperoni nach Geschmack** garnieren und mit dem **Feta** servieren.