



RS 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 Wassermelone, feine Kräuter, aromatische Tomate und selbst eingelegte rote Zwiebeln. Happy im Nu!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feta ¹
- 1 Wassermelone
- 1 Tomate
- 10g Minze & Dill
- 1 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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 18.1g



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 **½ 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 ½TL 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, in Spalten schneiden und mit einem scharfen Messer die Schale entfernen. Das **Fruchtfleisch** in mundgerechte Stücke schneiden.



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 **½ 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.