



Low Carb: Grillkäse auf Kichererbsensalat 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 Grillkäse. Wir finden: Kross und goldbraun in der Pfanne gebraten schmeckt er einfach perfekt!

- 2 Karotten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g Grillkäse ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- 60ml Olivenöl

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

Kochtipp

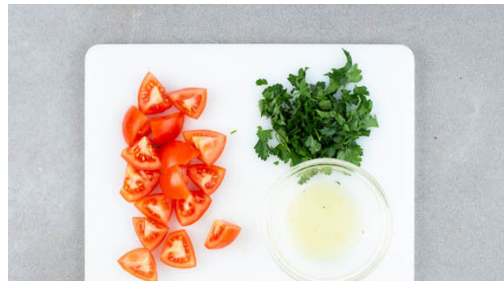
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 34.5g



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.



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



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



Den **Grillkäse** 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.



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.



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 **Grillkäse** darauf anrichten und servieren.