



Low Carb: Bunter Salatteller mit Avocado

und cremigem Kapern-Käse-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Du denkst, Salat sei langweilig? Dann pack ihn dir doch einfach zur Abwechslung mal für ein paar Minuten unter den Grill - denn dann kommen plötzlich völlig neue Aromen durch! Dazu servierst du geröstete Kichererbsen, cremige Avocado und ein würzig-herbes Dressing aus Knoblauch, Kapern und Käse.

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Packungen Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen Romanasalat

- 1 EL Senf ¹⁰
- Pfeffer
- Olivenöl

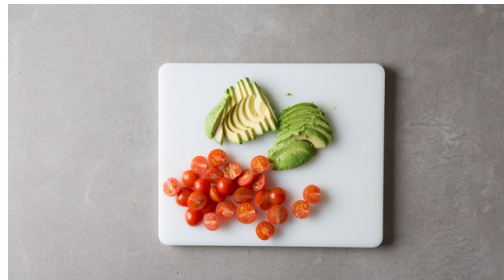
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 559kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 14.2g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im oberen Drittel des Ofens grillen, bis die **Kichererbsen** goldbraun und leicht knusprig sind. Abkühlen lassen.



Die **Avocados** halbieren und die Kerne entfernen. Das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Inzwischen den **Käse** reiben und ca. $\frac{1}{4}$ für die Garnitur beiseitestellen. Die **Kapern** in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Romanasalat samt Strunk** halbieren und von beiden Seiten mit insgesamt 2EL Olivenöl bestreichen. Die **Kichererbsen** vom Blech nehmen und den **Salat** mit der Schnittseite nach unten auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Den **Salat** 2-3Min. im Ofen grillen bzw. backen, bis sich die oberen Blätter leicht verfärben.



Den **Knoblauch**, **1-2TL Limettensaft**, **1EL Senf**, **2EL Olivenöl** und **Kapern nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Den **geriebenen Käse** und **3-4EL Wasser** hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken.
Tip: Wer das **Dressing** flüssiger mag, kann noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



Den **Salat** wenden und weitere 1-2Min. grillen. Den **gegrillten Salat** mit den **Tomaten**, den **gerösteten Kichererbsen**, den **Avocadoscheiben** und den **Limettenspalten** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.