



Low Carb: Bunter Salatteller mit Avocado

und cremigem Kapern-Käse-Dressing



30-40min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

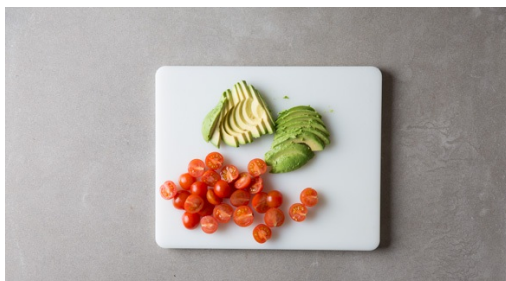
Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 14.4g



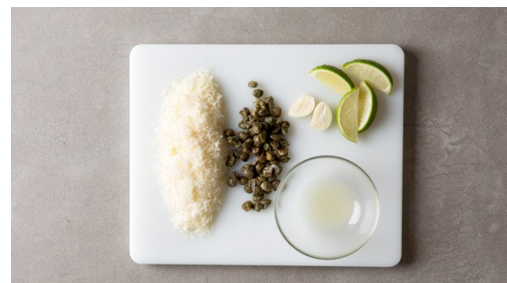
1. Kichererbsen rösten

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 1TL 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.



4. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Dressing vorbereiten

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.



5. Salat grillen

Den **Romanasalat samt Strunk** halbieren und von beiden Seiten mit insgesamt 1EL 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, bis sich die oberen Blätter leicht verfärben.



3. Dressing zubereiten

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



6. Salat fertigstellen

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.