



Gegrillter Salat mit Avocado

mit Kichererbsen und Käsedressing



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 Kapern, Knoblauch und Senf.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Packung Kapern
- 2 Stück Hartkäse ^{3,7}
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 21.5g, Kohlenhydrate 30.7g



1. Kichererbsen grillen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250-275°C vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit 1/2EL Olivenöl und ca. der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 8-10Min. im oberen Drittel des Backofens grillen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Abkühlen lassen.



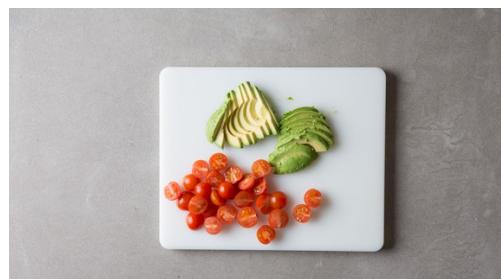
2. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** reiben, ca. **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 **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Dressing mischen

In einem hohen Gefäß **1 Knoblauchhälfte** mit **1-2TL Limettensaft**, dem **Senf**, **1EL Olivenöl** und **Kapern nach Geschmack** mit einem Stabmixer 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.



4. Avocado schneiden

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



5. Salat grillen

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



6. Salat fertigstellen

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