



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.

- 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

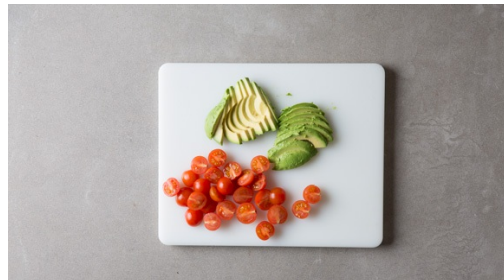
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

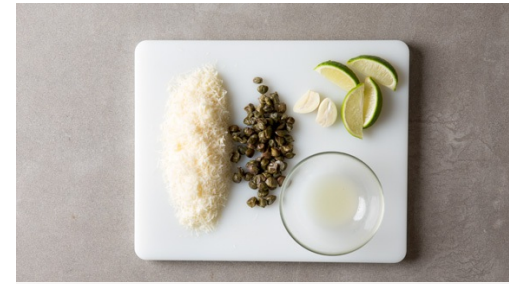
Energie 548.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 21.5g, Kohlenhydrate 30.7g



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.



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



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.



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.



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.



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.