



## Gegrillter Salat mit Avocado

mit Kichererbsen und Käsedressing



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 Kapern, Knoblauch und Senf.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Packung Kapern
- 3 Stück Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

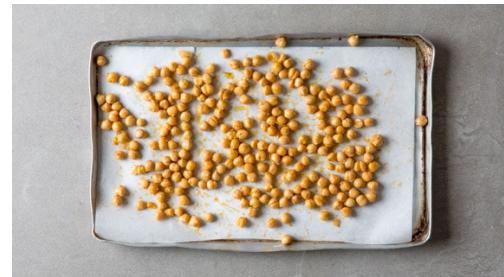
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

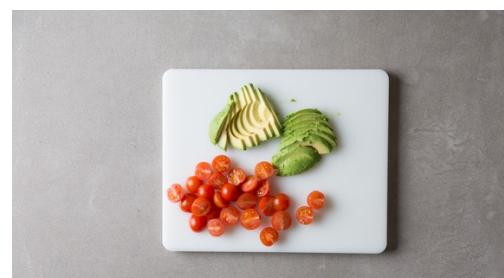
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 524.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 19.8g, Kohlenhydrate 30.9g



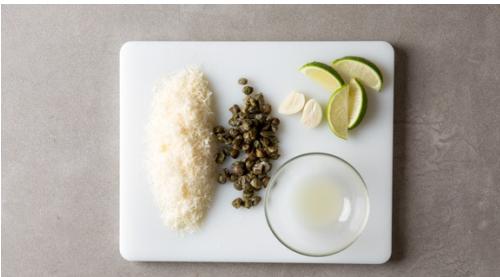
### 1. Kichererbsen grillen

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



### 4. Avocados schneiden

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



### 2. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** reiben, ca. **1/4** für die Garnitur beiseitestellen. Die **Käpferln** 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 **den Knoblauch** mit **1-2TL Limettensaft**, dem **Senf**, 1EL Olivenöl und **Käpferln nach Geschmack** mit einem Stabmixer fein pürieren. Den **geriebenen Käse** und 3-4EL Wasser hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer das **Dressing** flüssiger mag, kann noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 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.