



Special Low Carb: Feta-Avocado-Salatteller

mit Kichererbsen und Ofenkarotten



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dir als farbenfroher Vorbote des Sommers den Abend versüßt und dich und deine Lieben zugleich so richtig schön satt macht: Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Fetakäse, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie ein wichtiger Nebenakteur, der für den geschmacklichen Feinschliff sorgt. Mmh!

- 3 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Avocados
- 200g Feta ⁷
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 457kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 14.0g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und diagonal in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und der **Petersilie** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



3. Kichererbsen vorbereiten

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Kichererbsen** vermengen.



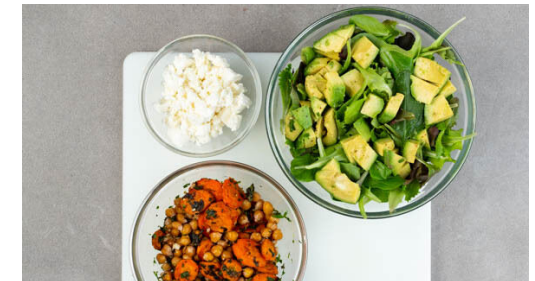
4. Kichererbsen rösten

Sobald die **Karotten** leicht gebräunt sind, die **Kichererbsen** für weitere ca. 10Min. auf dem Blech mitgaren.



5. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1½EL hellem Essig vermengen.



6. Käse zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avocadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Mit dem **Feta** garnieren und servieren.