



Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



3-4 Personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und saftiges Rinderfleisch, verfeinert mit aromatischer Petersilie, zu einem ausgewogenen Geschmackserlebnis. Perfekt für Picknicks, Grillabende oder einfach als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Wir wünschen guten Appetit!

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sumach
- 2 Schalotten
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 200g Feta ¹
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 816kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 46.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, damit sie schön knusprig werden.



Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen garen. Dann einmal durchrühren und in ca. 5Min. goldbraun und knusprig rösten.



Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.
4EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, **½TL Sumach** sowie je **½TL Salz**, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Das **Gemüse** gut mit dem **Dressing** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** und das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.