



Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Schalotte
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 100g Feta ¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 47.0g



1. Kichererbsen vorbereiten

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.



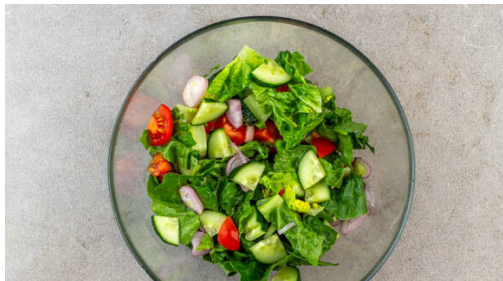
2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen garen. Dann einmal durchrühren und in ca. 5Min. goldbraun und knusprig rösten.



3. Dressing zubereiten

Die **½ der Zitronenschale** fein abreiben und die **abgeriebene Hälfte** auspressen. Die **übrige Zitrone** wird für dieses Rezept nicht verwendet. 2EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, **1 kräftigen Prise Sumach** sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



4. Gemüse schneiden

Die **Schalotte** 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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



6. Salat zubereiten

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.