



Kichererbsen-Feta-Salat mit Bio-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 Bio-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 Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g Feta ¹
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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.