



Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



4 Portionen

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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 200g Feta¹
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 47.1g



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 2EL Olivenöl, der **griechischen Gewürzmischung** und ½TL 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 **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 4EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, der **Za'atar-Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



4. Gemüse schneiden

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.



5. Fleisch braten

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.



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.