



Mediterraner Kichererbsensalat mit Feta

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



3-4 Personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsensalat mit Feta! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und milde Schalotten, 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. Sumach
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 200g Feta¹
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 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.

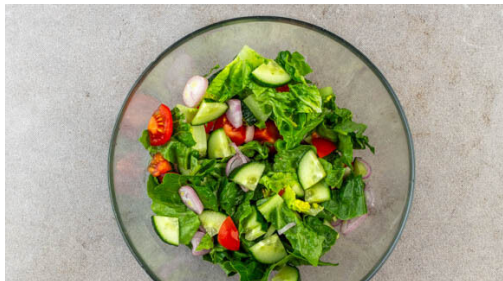
Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 18.6g



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.



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.



2. Kichererbsen rösten

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.



5. Salat zubereiten

Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln.



3. Dressing zubereiten

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.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.