



Kichererbsen-Feta-Salat mit Schawarma-Pilzen

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 Personen

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

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Sumach
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Pck. vegane Schawarma-Pilze²
- 100g Feta¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 832kcal, Fett 57.0g,
Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 23.8g



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. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis die **Pilze** gar und leicht gebräunt sind.



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 die **Pilze** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.