



Salatteller mit Greek White und Avocado

mit Kichererbsen und Ofenkarotten



30-40min



2 Personen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dir als farbenfroher Vorbote des Sommers den Abend versüßt und dich und deine Lieben zugleich so richtig schön satt macht: Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Greek White, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie ein wichtiger Nebenakteur, der für den geschmacklichen Feinschliff sorgt. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 150g Violife Greek White
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 41.8g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 10.1g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und diagonal in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl und der **Petersilie** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



3. Kichererbsen vorbereiten

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Kichererbsen** vermengen.



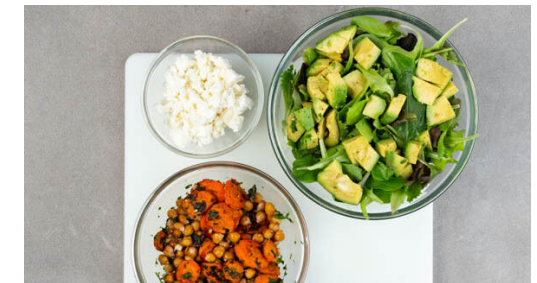
4. Kichererbsen rösten

Sobald die **Karotten** leicht gebräunt sind, die **Kichererbsen** für weitere ca. 10Min. auf dem Blech mitgaren.



5. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofleisch** reutenförmig einschneiden und die **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL hellem Essig vermengen.



6. Käse zerkrümeln

Den **Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avocadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Mit dem **Greek White** garnieren und servieren.