



Kichererbsen-Feta-Salat mit Schawarma-Pilzen

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## 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.

Milch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 821kcal, Fett 56.4g,
Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 23.4g



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 **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.



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.



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.



Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis die **Pilze** gar und leicht gebräunt sind.



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.