



Mediterraner Kichererbsensalat mit Feta

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 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!

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

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- 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 625kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 19.0g



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 1EL Olivenöl, der **½ der griechischen 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.



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**, der **½ der Za'atar-Gewürzmischung oder mehr** sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



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.



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