



Kichererbsensalat mit gebratenem Grillkäse

Low Carb mit Zucchini und Oliven



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem bunten Kichererbsensalat nehmen wir euch mit auf eine Reise der Sinne! Zu im Ofen gerösteten Kichererbsen, Karotten und Zucchini servierst du knusprig-leckeren Grillkäse. Wir finden: Kross und goldbraun in der Pfanne gebraten schmeckt er einfach perfekt! Zusätzliche Walnüsse und noch mehr Kichererbsen sorgen für das nahrhafte Proteinplus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Walnusskerne²
- 400g Grillkäse¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

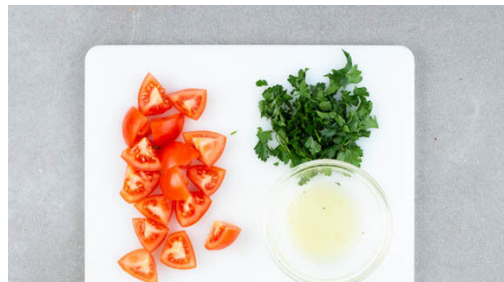
Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 62.5g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 40.1g



1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt **1 Päckchen Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronen** halbieren und auspressen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Käse braten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit 2TL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen, dann zu den **Karotten** auf die Bleche geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit **3-4EL Zitronensaft** und 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und mit den **Walnüssen** garniert servieren.