



Kichererbsensalat mit gebratenem Grillkäse

Low Carb mit Zucchini und Oliven



20-30min



2 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!

- 1 Karotte
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Walnusskerne ²
- 200g Grillkäse ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

Allergene

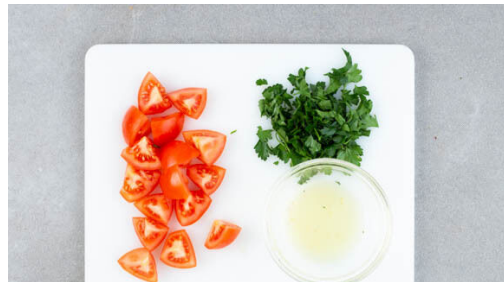
Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 61.3g,
Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 40.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 2TL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



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



Ca. **¾ der Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tip:** Die **übrigen Kichererbsen** z. B. in der nächsten Gemüsesuppe verwenden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anbraten.



Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit 1TL Olivenöl, **1 Päckchen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann zu den **Karotten** aufs Blech geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten.



Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit __ 2-3EL Zitronensaft__ und 1½EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und mit den **Walnüssen** garniert servieren.