MARLEY SPOON

Grillkäse auf Kichererbsensalat

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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Grillkäse [1]
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 40ml Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 801kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 47.3g, Eiweiß 34.9g

1. Karotten vorbacken

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.

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.

3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, dann zu den **Karotten** aufs Blech geben und das **Gemüse** weitere 5–8Min. im Ofen rösten.

4. Tomate schneiden

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

5. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anbraten.

6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit **1–2EL Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**