



Grillkäse mit knusprigem Brot

und buntem Kichererbsensalat



20-30min



2 Personen

Mit diesem bunten Kichererbsensalat nehmen wir euch mit auf eine Reise in den Orient! Zu im Ofen gerösteten Kichererbsen, Karotten und Zucchini servierst du knuspriges Brot und leckeren Halloumi. Wusstest du, dass der halbfeste Käse in Ägypten bereits seit über 2000 Jahren hergestellt wird? Wir finden: Kross und goldbraun in der Pfanne gebraten schmeckt er einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

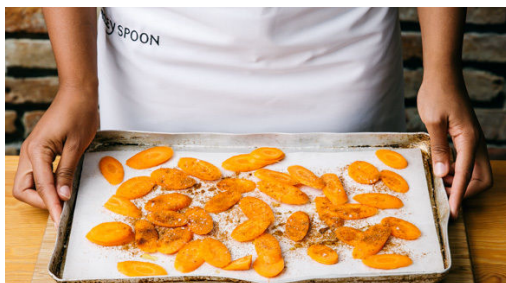
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

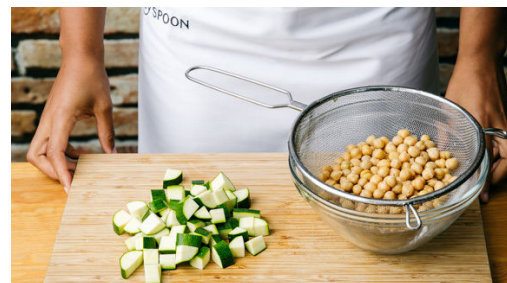
Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 47.0g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1-2EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen rösten.



2. Kichererbsen abtropfen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



3. Gemüse rösten

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



4. Halloumi braten

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



5. Brot aufbacken

2-3 Pitabrote mittig aufschneiden und die Innenseiten mit einigen Tropfen Olivenöl einreiben, dann im Ofen 4-5Min. knusprig aufbacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Brot** verwenden oder die **restlichen Brote** einfrieren. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die Innenseiten der fertig gebackenen **Brote** mit dem **Knoblauch** einreiben.



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen und den **Salat** mit dem **Halloumi** anrichten und servieren. Das **Brot** dazu reichen.