



Gemüsesalat mit Feta und Kichererbsen

mit Limetten-Kräuter-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Ein leichter, sommerlicher Salat, der dank Kichererbsen und Fetakäse satt macht! Auch Feldsalat und knackige grüne Bohnen sind mit von der Partie. Das erfrischende Dressing aus frischem Koriander, Minze und Limette strotzt nur so vor Aroma. Der kulinarische Feinschliff: geröstete Pinienkerne!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 1 Packung Pinienkerne
- 30g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 38.3g, Eiweiß 20.3g



1. Bohnen kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** im kochenden Wasser in 5-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Kräuter** abzupfen und mit dem **Limettensaft**, 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Essig abschmecken.



2. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller abkühlen lassen.



3. Kräuter schneiden

Ca. **1/3 der Koriander- und Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Kichererbsen würzen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettenabrieb**, den **geschnittenen Kräutern**, 1-2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Feldsalat**, die **Bohnen** und die **Kichererbsen** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Feta** zerkrümeln und mit den **Pinienkernen** auf den **Salat** streuen. Mit dem **restlichen Dressing** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.