



## Salatteller mit Feta und Avocado

mit Kichererbsen und Ofenkarotten



30-40min



2 Personen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dich mit vielen Vitaminen versorgt: Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Feta-Käse, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie und feiner Sherryessig wichtige Nebenakteure, die für den geschmacklichen Feinschliff sorgen.

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sherryessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Sieb

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

## Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 673kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 41.7g, Eiweiß 24.2g



**1. Karotten vorbereiten**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und diagonal in 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



**4. Kichererbsen rösten**

Sobald die **Karotten** leicht gebräunt sind, die **Kichererbsen** für weitere ca. 10Min. auf dem Blech mitgaren.



**2. Karotten rösten**

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und der gehackten **Petersilie** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



**5. Avocado vorbereiten**

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die **Avadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie **1-2EL Sherryessig** würzen.



**3. Kichererbsen vorbereiten**

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Kichererbsen** vermengen.



**6. Käse zerkrümeln**

Die **Karotten** und die **Kichererbsen** aus dem Ofen nehmen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Mit dem **Feta** garnieren und servieren.