



## Kichererbsensalat mit gebratenem Grillkäse

mit Zucchini und Oliven



ca. 25min



4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 400g Grillkäse<sup>1</sup>
- 2 Pck. schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1004kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 40.1g



### 1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt **1 Päckchen Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



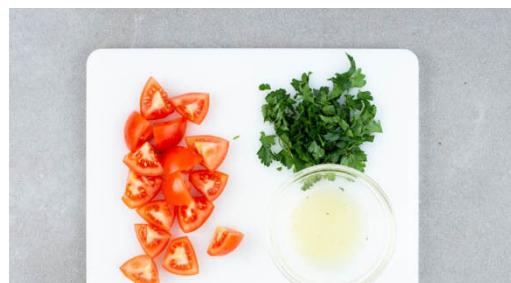
### 2. Zutaten vorbereiten

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 2TL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und  $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen, dann zu den **Karotten** auf die Bleche geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



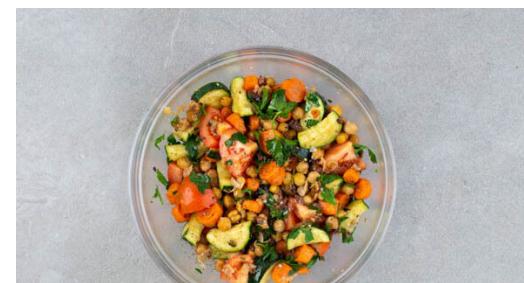
### 4. Tomaten schneiden

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



### 5. Käse braten

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



### 6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit **3-4EL Zitronensaft** und 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und mit den **Walnüssen** garniert servieren.