



## Kichererbsen-Feta-Salat mit Schawarma-Pilzen

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



4 Portionen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsen-Feta-Salat mit Pilzen! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und gebratene Schawarma-Pilze, verfeinert mit aromatischer Petersilie, zu einem ausgewogenen Geschmackserlebnis. Perfekt für Picknicks, Grillabende oder einfach als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Gurken
- 4 Tomaten
- 2 Pck. vegane Schwarm-Pilze<sup>3</sup>
- 200g Feta<sup>1</sup>
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 57.6g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 24.1g



### 1. Kichererbsen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, damit sie schön knusprig werden.



### 2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **griechischen Gewürzmischung** und ½TL Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen garen. Dann einmal durchrühren und in ca. 5Min. goldbraun und knusprig rösten.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurken** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Das **Gemüse** gut mit dem **Dressing** vermengen.



### 5. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis die **Pilze** gar und leicht gebräunt sind.



### 3. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 4EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, der **Za'atar-Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat zubereiten

Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** und die **Pilze** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.