



## Bunter Salatteller mit Avocado

und cremigem Kapern-Käse-Dressing

 30-40min  2 Portionen

Du denkst, Salat sei langweilig? Dann pack ihn dir doch einfach zur Abwechslung mal für ein paar Minuten unter den Grill - denn dann kommen plötzlich völlig neue Aromen durch! Dazu servierst du geröstete Kichererbsen, cremige Avocado und ein würzig-herbes Dressing aus Knoblauch, Kapern und Käse.

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf <sup>3</sup>
- Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

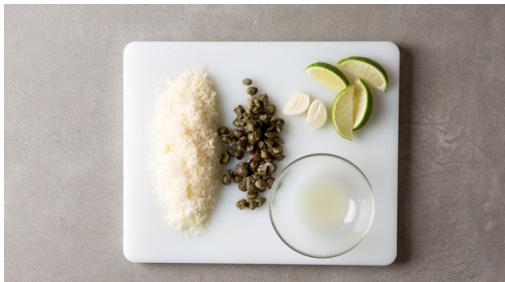
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 14.7g



### 1. Kichererbsen rösten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1TL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im oberen Drittel des Ofens grillen, bis die **Kichererbsen** goldbraun und leicht knusprig sind. Abkühlen lassen.



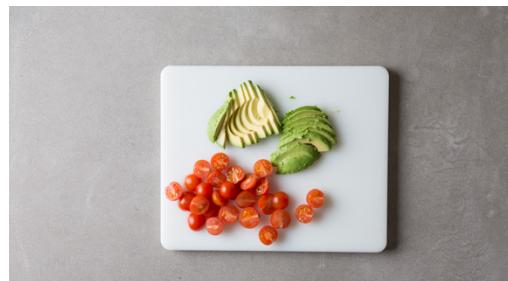
### 2. Dressing vorbereiten

Inzwischen den **Käse** reiben und ca.  $\frac{1}{4}$  für die **Garnitur** beiseitestellen. Die **Kapern** in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 3. Dressing zubereiten

**1 Knoblauchhälfte oder mehr, 1-2TL Limettensaft, 2TL Senf, 1EL Olivenöl und Kapern nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Den **geriebenen Käse** und 2-3EL Wasser hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. **Tipps:** Wer mag, kann den ganzen **Knoblauch** verwenden. Und wer das **Dressing** flüssiger mag, kann noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 4. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



### 5. Salat grillen

Den **Romanasalat** **samt Strunk** halbieren und von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl bestreichen. Die **Kichererbsen** vom Blech nehmen und den **Salat** mit der Schnittseite nach unten auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Den **Salat** 2-3Min. im Ofen grillen, bis sich die oberen Blätter leicht verfärbten.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Salat** wenden und weitere 1-2Min. grillen. Den **gegrillten Salat** mit den **Tomaten**, den **gerösteten Kichererbsen**, den **Avocadoscheiben** und den **Limettenspalten** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.