



Halloumi auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven



ca. 25min



3-4 Personen

Mit diesem bunten Kichererbsensalat nehmen wir euch mit auf eine Reise in den Orient! Zu im Ofen gerösteten Kichererbsen, Karotten und Zucchini servierst du knusprig-leckeren Halloumi. Wustest du, dass der halbfeste Käse in Ägypten bereits seit über 2000 Jahren hergestellt wird? Wir finden: Kross und goldbraun in der Pfanne gebraten schmeckt er einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Halloumi 7
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse
- 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

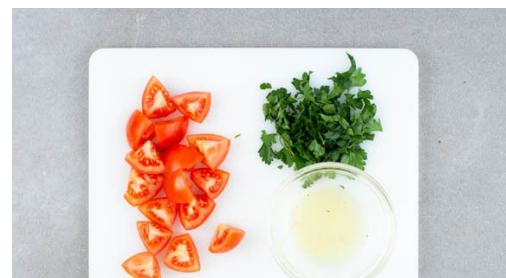
Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 48.0g



1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt der **1/2 der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



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.



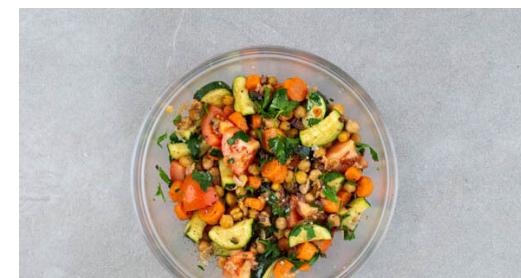
3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz mischen, dann zu den **Karotten** aufs Blech geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten. Je nach Ofen die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit 2EL **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Halloumi** belegen und servieren.