



Halloumi auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Halloumi 7
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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.

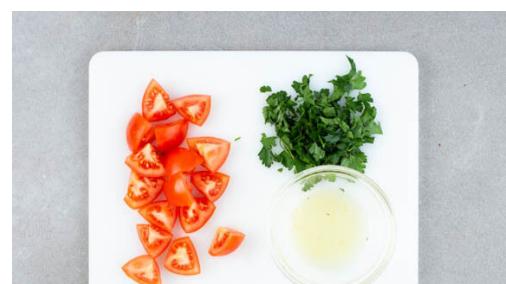
Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 48.4g



1. Karotten vorbacken

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



4. Tomaten schneiden

Die **Tomate** 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.



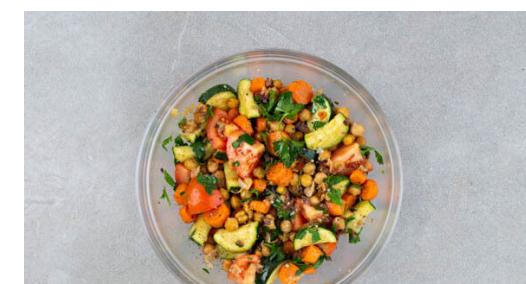
3. Gemüse rösten

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.



5. Halloumi braten

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



6. Salat fertigstellen

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