



Mediterraner Kichererbsensalat mit Feta

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



3 Portionen

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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Schalotte
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 150g Feta ¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

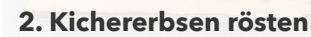
Energie 625kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 19.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **1½ Dosen Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit etwas Küchentrepp trocken tupfen, damit sie schön knusprig werden.



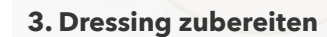
Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **300g Romanasalat** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Das **Gemüse** gut mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl, der **griechischen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen garen. Dann einmal durchrühren und in ca. 5Min. goldbraun und knusprig rösten.



Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln.



Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 3EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, der **Za'atar-Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.