



## 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 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
- 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.

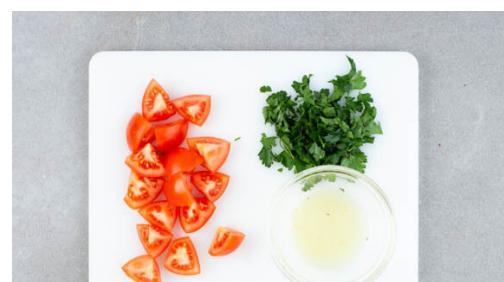
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 46.5g, Eiweiß 45.9g



### 1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. 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. Tomate schneiden

Die **Tomate** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** 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.



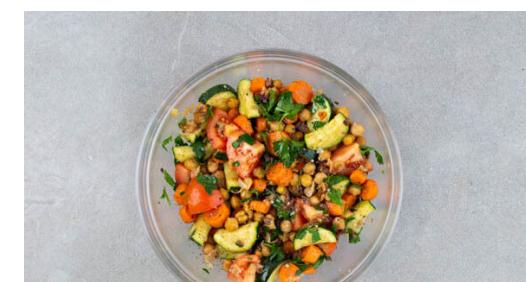
### 3. Gemüse rösten

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.