MARLEY SPOON



# Salatteller mit Feta und Avocado

mit gerösteten Kichererbsen und Karotten

30-40min 2 Portionen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dir als farbenfroher Vorbote des Sommers den Abend versüßt und dich und deine Lieben zugleich so richtig schön satt macht: Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Fetakäse, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie ein wichtiger Nebenakteur, der für den geschmacklichen Feinschliff sorgt. Mmh!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 100g Feta [1]
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sieb

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

**Allergene**
Enthält: **Milch** (1).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 573kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 18.1g



### 1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und diagonal in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 2. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl und der **Petersilie** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 10–15Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



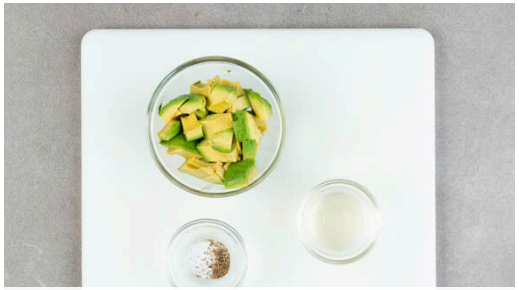
### 3. Kichererbsen vorbereiten

Inzwischen die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Kichererbsen** vermengen.



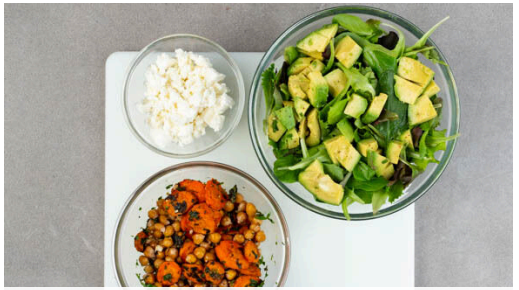
### 4. Kichererbsen rösten

Sobald die **Karotten** leicht gebräunt sind, die **Kichererbsen** für weitere ca. 10Min. auf dem Blech mitgaren.



### 5. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL hellem Essig vermengen.



### 6. Käse zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avocadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Mit dem **Feta** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**