MARLEY SPOON



Salatteller mit Feta und Avocado

mit gerösteten Kichererbsen und Karotten

30-40min 4 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

- 3 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Avocados
- 200g Feta [1]
- 200g 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 461kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 14.3g



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 2EL Olivenöl und der **Petersilie** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 10–15Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



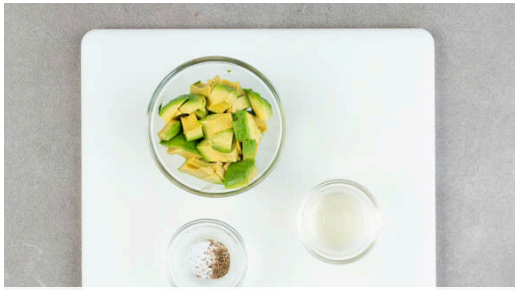
3. Kichererbsen vorbereiten

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



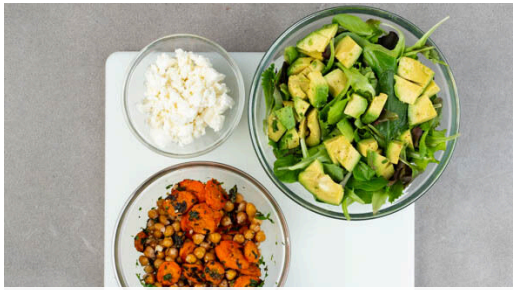
4. Kichererbsen rösten

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



5. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1½EL 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**