



Gemüsesalat mit Feta und Kichererbsen

mit Limetten-Kräuter-Dressing



ca. 25min



2 Personen

Ein leichter, fast schon sommerlich anmutender Salat, der dank Kichererbsen und Fetakäse schön satt macht! Auch Feldsalat und knackige grüne Bohnen sind mit von der Partie, das erfrischende Dressing mit Koriander, Minze und Limette strotzt nur so vor Aroma. Der kulinarische Feinschliff: duftend geröstete Pinienkerne. Ein frischer Genuss für Auge und Seele.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 20g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kichererbsen
- 50g Feldsalat
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 20.4g



1. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** im kochenden Wasser in 5-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



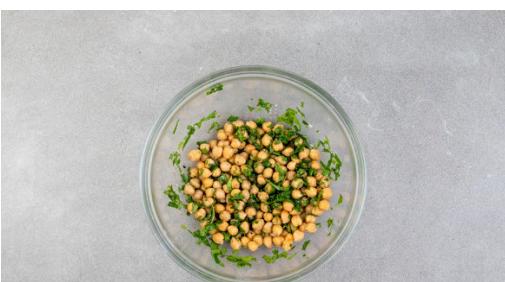
4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Minzeblätter** abzupfen und mit dem **restlichen Koriander samt Stängeln**, dem **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Essig abschmecken.



2. Pinienkerne rösten

Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Kichererbsen würzen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettenschale**, den **geschnittenen Kräutern**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Kräuter schneiden

Ca. **1/3 der Koriander- und Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Feldsalat**, die **Bohnen** und die **Kichererbsen** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit den **Pinienkernen** über den **Salat** streuen. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.