



## Feta auf Tomaten-Melonen-Salat

mit Kichererbsen und eingelegten Zwiebeln

20-30min 3-4 Personen

Der Sommer steht schon in den Startlöchern und das siehst du heute auch deutlich auf deinem Teller! Es gibt einen mediterranen Mix aus gebackenen und frisch gemischten Köstlichkeiten: Zuoberst thront cremiger Feta, der mit nahrhaften Kichererbsen im Ofen die richtige Temperatur und Textur erhält. In der Etage darunter tummeln sich fruchtig-süße Melone, frische Kräuter, Tomate und selbst eingelegte rote Zwiebeln. Happy im Nu!

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 300g Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Cantaloupe-Melonen
- 2 Tomaten
- 20g Dill & Minze
- 1 rote Peperoni
- 400g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 3TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

### Kochtipp

Sollte es sehr warm sein, können die Melonenstücke bis zum Mischen des Salats im Kühlschrank zwischengelagert werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 22.6g



**1. Kichererbsen backen**

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und 1/2TL Salz vermengen. In den aufheizenden Ofen geben und in 20-25Min. goldbraun und knusprig backen.



**2. Zwiebeln einlegen**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 1EL Essig und je 1/2TL Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.



**3. Feta backen**

Die **Fetastücke** halbieren und mit insgesamt 3TL Olivenöl und 3TL Honig beträufeln. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen, zwischen den **Kichererbsen** aufs Blech geben und mitbacken, bis die **Kichererbsen** fertig sind.



**4. Melonen vorbereiten**

Die **Melonen** halbieren und mit einem großen Löffel die Kerne auskratzen. Das **Fruchtfleisch** mit dem Löffel in mundgerechte Stücke teilen.



**5. Zutaten schneiden**

Die **Tomaten** in Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe oder feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



**6. Salat mischen**

Die **Zwiebeln** abgießen, die **Flüssigkeit** auffangen und mit 3-4EL Olivenöl, 3EL Wasser, 2EL Essig und 1/2TL Salz verrühren. Den **Salat**, die **Melone**, die **Tomaten** und die **1/2 der Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen, mit den **Kichererbsen**, den **Zwiebeln**, den **restlichen Kräutern** und der **Peperoni nach Geschmack** garnieren und mit dem **Feta** servieren.