



Halloumi auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven



20-30min



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. Wusstest 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 Halloumi⁷
- 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.

Kochtipps

Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

Allergene

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

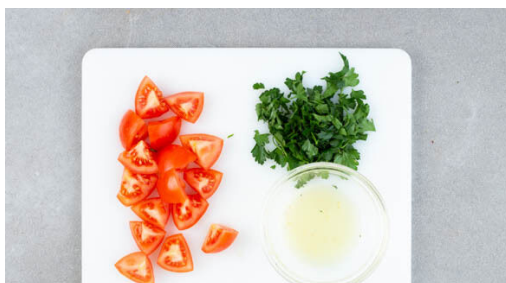
Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 32.3g



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.



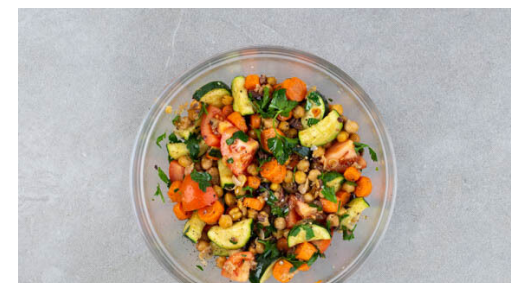
5. Halloumi braten

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.



3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann zu den **Karotten** aufs Blech geben und das **Gemüse** weitere 5-8Min. im Ofen rösten.



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, den **Halloumi** darauf anrichten und servieren.