



Gerösteter Karottensalat

mit Kichererbsen, Feta und Avocado



30-40min



2 Personen

Heute gibt es einen bunten Salat, der dich mit vielen Vitaminen versorgt: Nahrhafte Kichererbsen und Karotten aus dem Ofen, cremiger Fetakäse, köstliche Avocado und gemischte Salatblätter sind die Hauptdarsteller, frische Petersilie und feiner Sherryessig wichtige Nebenakteure, die für den geschmacklichen Feinschliff sorgen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 673.0kcal, Fett 42.0g, Eiweiß 24.2g, Kohlenhydrate 41.7g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und diagonal in 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und der gehackten **Petersilie** mischen und mit 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 hacken 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 Stein entfernen. Das **Avocadofleisch** rautenförmig einschneiden und die entstehenden **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie **1-2EL Sherryessig** würzen.



6. Käse zerkrümeln

Die **Karotten** und die **Kichererbsen** aus dem Ofen nehmen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **gemischten Salat**, die **Avocadowürfel** und das **Ofengemüse** vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Den **Feta** darüberstreuen und servieren.