



Kichererbsensalat mit Grillkäse und Fladenbrot

 20-30min  4 Personen

Wir reisen mit euch in den Orient: Es gibt einen bunten Kichererbsensalat mit Gemüse, dazu reichen wir das typische Fladenbrot und Halloumi. Der halbfeste Käse wird in Ägypten bereits seit über 2000 Jahren hergestellt und schmeckt vor allem gegrillt und angebraten richtig gut.

Was du von uns bekommst

- Oliven schwarz
- Knoblauchzehe
- Karotte
- Halloumi 7
- frische Petersilie
- Tomaten
- Habeshas Berbere
- Zucchini
- Fladenbrot 1,11
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 54.2g,
Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 45.7g



1. Karotten rösten

Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Karotten** schälen und in schräge, 5mm dicke Scheiben schneiden. **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit **1/2 der Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 2EL Öl vermengen und ca. 5Min. im Rohr rösten.



4. Feta schneiden

Währenddessen eine große Pfanne mit 2-3EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Den **Käse** in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden und auf jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Kichererbsen** abgießen und im Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Zucchinienden** abschneiden, dann **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



5. Brot backen

Das **Brot** mittig durchschneiden und die Innenseiten mit einigen Tropfen Öl einreiben, dann ca. 4-5Min. im Rohr knusprig aufbacken. **Knoblauch** inzwischen schälen, einmal druch schneiden. Die Innenseiten der fertigen **Brote** mit dem **Knoblauch** einreiben.



3. Übriges Gemüse mitrösten

Kichererbsen und **Zucchini** mit der **übrigen Gewürzmischung** und etwas Salz mischen, dann zusammen mit den **Karotten** weitere ca. 5-8Min. im Rohr backen.



6. Salat zusammenstellen

Paradeiser halbieren, Strunk entfernen, dann in ca. 1cm Stücke schneiden. **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. **Ofengemüse**, **Paradeiser**, **Petersilie** und **Oliven** mit 1-2EL Öl, 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Den **Grillkäse** mit dem **Gemüse** und dem **Brot** servieren.