

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 819 kcal • Tag 3 kochen

301



Grillkäse Zypriotischer Art



Kichererbsen



Babyspinat



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Dukkah“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

	2P
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g
Kichererbsen	380 g
Babyspinat	75 g
Gurke NL ES MA	1
Knoblauchzehe ES	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1
Minze/Petersilie	20 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3 9	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	592 kJ/141 kcal	3428 kJ/819 kcal
Fett	9,8 g	56,5 g
– davon ges. Fettsäuren	4,3 g	24,9 g
Kohlenhydrate	5,8 g	33,5 g
– davon Zucker	1,8 g	10,5 g
Eiweiß	6,6 g	38,4 g
Salz	0,77 g	4,45 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3 Sesamsamen **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Dressing zubereiten

Knoblauch in eine große Schüssel pressen, mit **Saft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl*** und 3 EL **Wasser*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse schneiden

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Petersilien und **Minzblätter** zusammen grob hacken.

Gurke, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Kräuter** zum **Dressing** geben und umrühren.



Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

„**Hello Dukkah**“ hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

Kichererbsen aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

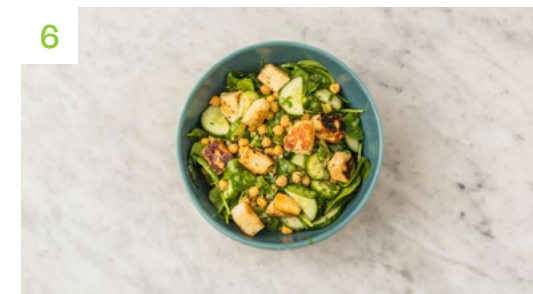


Grillkäse braten

Grillkäse in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Dann in der Pfanne 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Kichererbsen und **Babyspinat** zur **Gurke** geben und umrühren.

Salat auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Grillkäsewürfeln** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

