

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 815 kcal • Tag 3 kochen

301



Kichererbsen



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



Minze



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Babypinac



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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

**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	589 kJ/141 kcal	3410 kJ/815 kcal
Fett	9,7 g	56,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	19,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g	31,5 g
– davon Zucker	1,7 g	10,1 g
Eiweiß	6,3 g	36,7 g
Salz	0,73 g	4,25 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Dressing zubereiten

Knoblauch in eine große Schüssel pressen und mit dem **Soft** 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

