

# 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 <b>7)</b>	200 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	4 g
Minze/Petersilie	20 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1
Babyspinat	75 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	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.



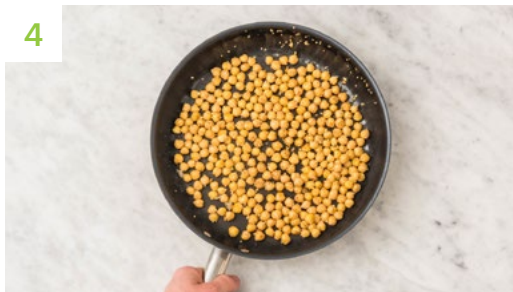
## Gemüse schneiden

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>

