

# Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 809 kcal • Tag 3 kochen

301



Kichererbsen



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Minze



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Babyspinat



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   MA</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Babyspinat	75 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1
<b>TR   CL   EG</b>	

\*\*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. 560 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3387 kJ/809 kcal
Fett	10 g	56,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	19,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g	30,6 g
– davon Zucker	1,7 g	9,3 g
Eiweiß	6,5 g	36,5 g
Salz	0,76 g	4,24 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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **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 **Saft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl\*** und 3 EL **Wasser\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

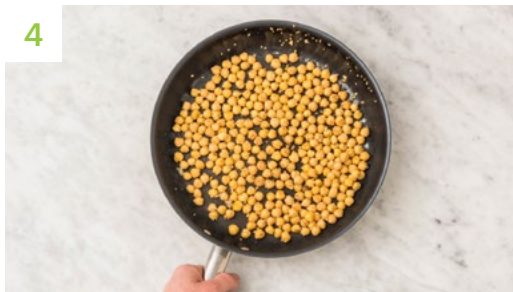


## Gemüse schneiden

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Petersilien-** und **Minzblätter** zusammen grob hacken.

**Gurke** 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 **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>

