

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen

301



Grillkäse Zypriotischer Art



Kichererbsen



Babyspinat



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



- 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
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g
Kichererbsen	380 g
Babyspinat	75 g
Gurke NL ES MA	1
Knoblauchzehe ES	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL 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	591 kJ/141 kcal	3421 kJ/818 kcal
Fett	9,7 g	56,2 g
– davon ges. Fettsäuren	4,3 g	24,9 g
Kohlenhydrate	5,5 g	32 g
– davon Zucker	1,8 g	10,5 g
Eiweiß	6,6 g	38,2 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



Zu Beginn

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Dressing zubereiten

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



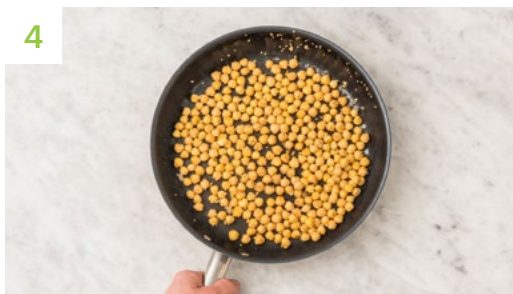
Gemüse schneiden

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.

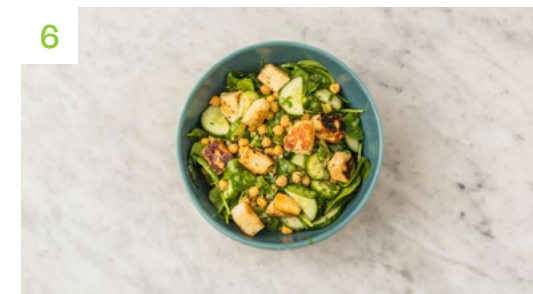


Grillkäse braten

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>

