

# 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 <b>7</b>	200 g
Kichererbsen	380 g
Babyspinat	75 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>	1
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1
Minze/Petersilie	20 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3</b> <b>9</b>	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.



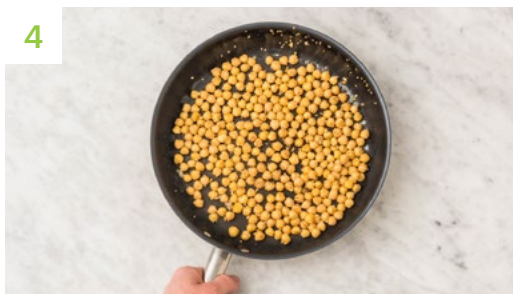
## Gemüse schneiden

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.

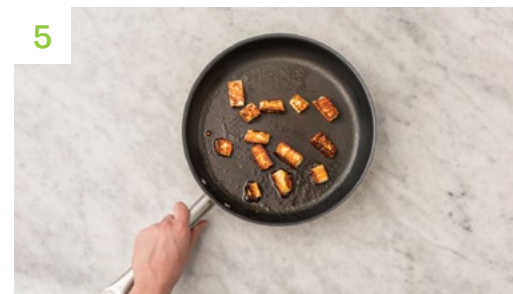


## Kichererbsen braten

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.

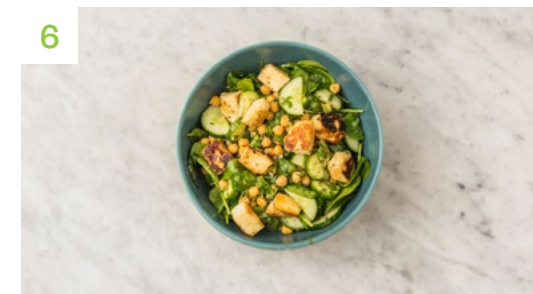


## Grillkäse braten

**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>

