

HORIATIKI! GRIECHISCHER BAUERN Salat,

dazu mariniertes Hirtenkäse, Kichererbsen & Hummus



KICHERERBSEN

Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.



Hirtenkäse



Tomate



Gurke



Naan-Brot



rote Zwiebel



Kichererbsen



schwarze Oliven



türkische Gewürzmischung



rote Paprika



Joghurt (3,5 % Fett)



Zitrone



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Wer kennt ihn nicht, den berühmten griechischen Salat? Häufig wird er in griechischen Restaurants auch als Bauernsalat geführt. Da die griechische und türkische Küche teils Ähnlichkeiten aufweisen, haben wir heute einmal eine Kombination für Dich dabei: den frischen Salat mit Oliven, Hirtenkäse, Tomate und Gurke – und dazu gebackene Kichererbsen, türkischen Hummus und angebratenes Naan-Brot. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 HIRTENKÄSE MARINIEREN

Hirtenkäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Olivenöl*** mit der **Hälfte** der türkischen **Gewürzmischung** verrühren. **Hirtenkäsewürfel** hinzugeben und marinieren.



2 DRESSING ZUBEREITEN

Zitrone halbieren und die **Hälfte** entsaften. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** mit **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke** längs halbieren, das Innere mit einem Löffel herauschaben und die **Gurke** in dünne Halbmonde schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.



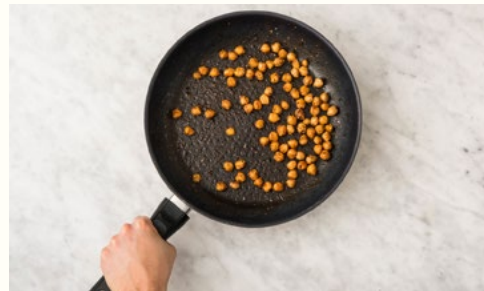
3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in dünne Streifen schneiden. **Oliven** in dünne Ringen schneiden. **Gurkenscheiben**, **Olivenringe**, **Tomatenwürfel**, **Zwiebel-** und **Paprikastreifen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und unterheben. **★TIPP:** Wenn Du keine rohen Zwiebeln magst, gib die Zwiebeln in ein Sieb und lass heißes Wasser darüberlaufen, dann sind sie milder.



4 HUMMUS ZUBEREITEN

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. In einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab die **Hälfte** der **Kichererbsen**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** zu einem feinen **Hummus** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 KICHERERBSEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und restliche **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten. Restliche türkische **Gewürzmischung** hinzugeben und 1 Min. weiterbraten. Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken. In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kichererbsen aus der Pfanne nehmen und **Naan-Brot** je Seite ca. 1 Min. anbraten. **Horiatiki** auf Teller verteilen und mit der restlichen **Petersilie** bestreuen. **Kichererbsen**, **Hummus** und marinierten **Hirtenkäse** dazu anrichten. Mit **Naan-Brot**, **Zitronenspalten** und **Petersiliendip** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	350 g
türkische Gewürzmischung	4 g	4 g	6 g
Zitrone ES	1	1	1
Gurke ES NL	1	1	2
Tomate ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Paprika ES NL	1	1	2
schwarze Oliven	50 g	75 g	100 g
Kichererbsen	1	2	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	150 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Olivenöl* für Schritt 1	3 EL	4 EL	6 EL
Olivenöl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	4.784 kJ/1.144 kcal
Fett	8 g	66 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	12 g	93 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	38 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

★ **TIPP:** Wenn Dein Hummus zu fest wird, gib etwas Wasser dazu.

GUTEN APPETIT!