

# Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 814 kcal • Tag 3 kochen

301



Grillbratçäs  
Zypriotischer Art



Kichererbsen



Babyspinat



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



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\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

		2P
Grillbratchäs Zypriotischer Art <b>7</b>	1 x	200 g
Kichererbsen	1 x	380 g
Babyspinat	1 x	75 g
Gurke	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-35 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g
Petersilie, glatt	1 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3 9</b>	1 x	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. 570 g)
Brennwert	593 kJ/ 142 kcal	3405 kJ/ 814 kcal
Fett	9.8 g	56.2 g
- davon ges. Fettsäuren	4.3 g	24.9 g
Kohlenhydrate	5.5 g	31.3 g
- davon Zucker	1.7 g	9.6 g
Eiweiss	6.7 g	38.2 g
Salz	0.78 g	4.46 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!)



## 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. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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

**Petersilie** grob hacken.

**Gurke**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Kräuter** zum **Dressing** geben und umrühren.



## Kichererbsen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

„**Hello Dukkah**“ hinzugeben und 1 Min. weiterbraten. **Kichererbsen** aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Grillkäse braten

**Grillkäse** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen.

Dann in der Bratpfanne 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

