

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*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 Personen

		2P
Grillbratchäs Zypriotischer Art 7)	1 x	200 g
Kichererbsen	1 x	390 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“ 3) 9)	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.



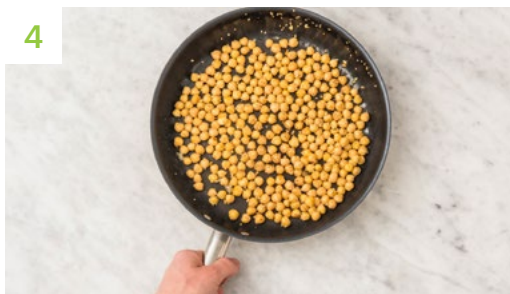
Gemüse schneiden

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

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Petersilieblätter zusammen 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.

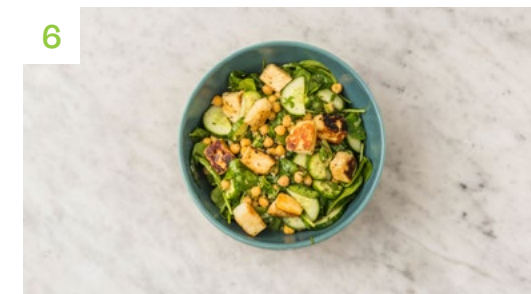


Grillkäse braten

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!

