



Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsen-Feta-Salat mit Rindfleisch! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und saftiges Rinderfleisch, verfeinert mit aromatischer Petersilie, zu einem ausgewogenen Geschmackserlebnis. Perfekt für Picknicks, Grillabende oder einfach als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Wir wünschen guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje sumak
- 1 sjalotje
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1x runderreepjes
- 100g feta ¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- 3¼g peper en zout
- 1¼g suiker
- 60ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 47.6g, koolhydraten 48.8g, eiwit 47.0g



1. Kichererbsen voorbereiden

Den Backoven op 240°C (220°C Umluft) voorheizen. Die **Kichererbsen** in een Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, damit sie schön knusprig werden.



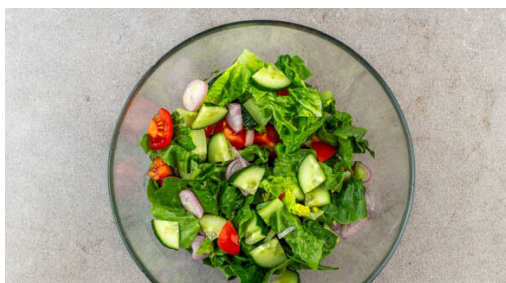
2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen garen. Dann einmal durchrühren und in ca. 5Min. goldbraun und knusprig rösten.



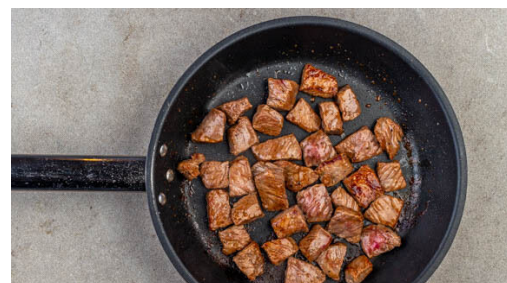
3. Dressing zubereiten

Die **½ der Zitronenschale** fein abreiben und die **abgeriebene Hälfte** auspressen. Die **übrige Zitrone** wird für dieses Rezept nicht verwendet. 2EL Olivenöl und den **Zitronensaft** mit der **Zitronenschale**, **1 kräftigen Prise Sumach** sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



4. Gemüse schneiden

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Das **Gemüse** gut mit dem **Dressing** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



6. Salat zubereiten

Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** und das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.