



Mediterraner Kichererbsensalat mit Feta

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsensalat mit Feta! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und milde Schalotten, 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
- 100g feta¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- 2½g peper en zout
- 1¼g suiker
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- 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 626kcal, vet 37.7g, koolhydraten 50.7g, eiwit 19.1g



1. Kichererbsen voorbereiten

Den Backofen 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. Salat zubereiten

Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.