

4 PERSONEN



ca. 25min

## MARLEY SPOON

### Grillkäse auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven

#### Was du von uns bekommst:

- 2 Karotten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g Grillkäse<sup>7</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven

#### Was du zu Hause benötigst:

- Salz und Pfeffer
- 60ml Olivenöl
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb



#### 1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt der  $\frac{1}{2}$  der

**Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



#### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



#### 3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen, dann zu den **Karotten** auf die Bleche geben und das **Gemüse** weitere 5–8Min. im Ofen rösten. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



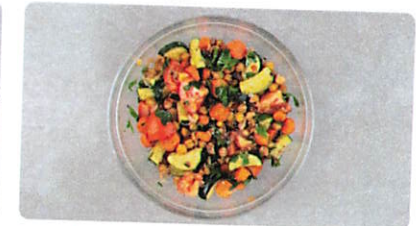
#### 4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



#### 5. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anbraten.



#### 6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit 2EL **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und servieren.



**Kochtipps:** Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

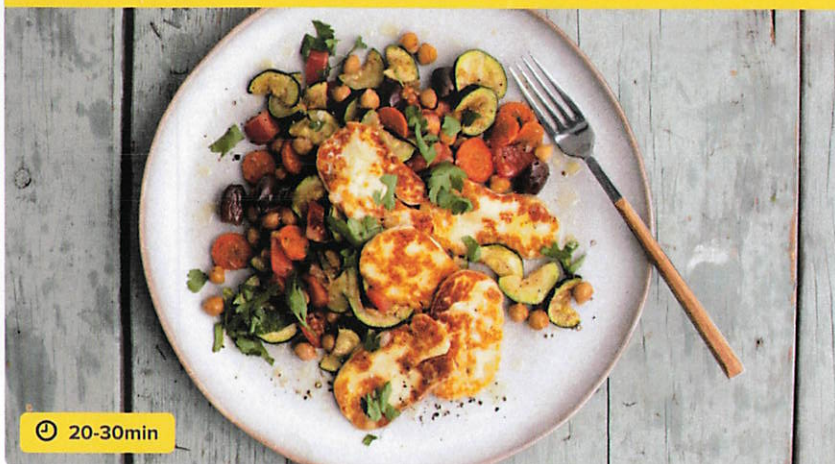
Schau dir das Rezept in unserer **Marley Spoon-App** oder auf deinem Konto unter [marleyspoon.de](https://www.marleyspoon.de) an

Nährwerte	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Pro Portion	730,0	3095,0	44,5	18,5	45,5	16,8	13,2	34,5	3,3
Pro 100g	145,0	614,0	8,8	3,7	9,0	3,3	2,6	6,8	0,6

**Allergene:** Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Gemüse & Obst **gründlich waschen**, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510

2 PERSONEN



20-30min



#### 1. Karotten vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 2TL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen vorbacken.



#### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



#### 3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann zu den **Karotten** aufs Blech geben und das **Gemüse** weitere 5–8Min. im Ofen rösten.

## MARLEY SPOON

### Grillkäse auf buntem Kichererbsensalat

Low Carb mit Zucchini und Oliven

#### Was du von uns bekommst:

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Grillkäse<sup>7</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven

#### Was du zu Hause benötigst:

- Salz und Pfeffer
- 40ml Olivenöl
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb



#### 4. Tomate schneiden

Die **Tomate** in grobe Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



#### 5. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anbraten.



#### 6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse**, die **Tomaten**, die **Petersilie** und die **Oliven** mit **1–2EL Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Salat** auf Teller verteilen, den **Grillkäse** darauf anrichten und servieren.

**Kochtipp:** Wer mag, kann die Oliven auch klein schneiden.

Schau dir das Rezept in unserer **Marley Spoon-App** oder auf deinem Konto unter [marleyspoon.de](http://marleyspoon.de) an



Nährwerte	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Pro Portion	801,0	3384,0	51,6	19,6	47,0	16,8	13,9	34,9	3,5
Pro 100g	151,0	638,0	9,7	3,7	8,9	3,2	2,6	6,6	0,7

**Allergene:** Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Gemüse & Obst **gründlich waschen**, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510