



SALAT MIT GEBRATENEM GEMÜSE, FETA & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

Zutaten (1 Portion):

Blattsalate nach Belieben
1 TL Walnussöl
1-2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Gebratenes Gemüse

ca. 200 g verschiedene Gemüsesorten
(Zucchini, Auberginen, Paprika)
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Rosmarin
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
30 g Feta

Geröstete Kichererbsen

1 Handvoll Kichererbsen (abgetropft aus der Dose)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Kreuzkümmel gemahlen.
1 TL Olivenöl
frische Basilikumblätter zum Bestreuen.



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.
2. Die Kichererbsen mit dem Olivenöl und den Gewürzen sowie Salz und Pfeffer vermischen und im Backofen ca. 20 Minuten rösten bis sie bräunlich und knusprig sind.
3. In der Zwischenzeit das gebratene Gemüse zubereiten. Dafür Zucchini, Auberginen und Paprika in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und pressen. Beiden zu dem Gemüse geben.
5. Rosmarin hacken und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Gemüsewürfel geben und kurz etwas ziehen lassen.
6. Den Feta in Würfel schneiden.
7. Für den Salat, die Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke teilen. In einer Schüssel mit dem Öl, Essig und Salz, Pfeffer marinieren.
8. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel hineingeben. Das Gemüse braten bis es etwas Farbe angenommen hat und weicher geworden ist – am Besten ist es, wenn es noch Biss hat.
9. Den Feta zugeben, die Pfanne von der Platte nehmen und durchrühren.
10. Den Blattsalat auf einem Teller anrichten. Das gebratene Gemüse darauf verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen bestreuen.
11. Wer mag, kann oben drauf noch frische Basilikumblätter darüber zupfen.