

Gemüsesalat mit Käse-Pita-Streifen



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

800 g gemischtes Gemüse, z. B. Kürbis, Stangensellerie, Randen und Lauch, gerüstet, in Stäbchen
Salz

Sauce

1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und Saft
3 EL Gemüsebouillon
4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 TL Kräutersenf
Salz, Pfeffer

Curry-Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen, ca. 245 g, abgetropft
1 EL Eiweiss
1–2 TL Curry
1 EL Bratbutter

Käse-Pita

4 Pita-Brötchen, ca. 260 g
75 g Käse, z. B. Gruyère AOP, gerieben
Pfeffer, Chiliflocken
1–2 EL Mohn- oder Sesamsamen

1 Bio-Limette, in Scheiben, und Kresse, beliebige Sorte, zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 558 , Fett 25g , Kohlenhydrate 66g , Eiweiss 19g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Das Gemüse auf das Dämpfkörbchen geben, salzen und zugedeckt knapp weich dämpfen.

2 Sauce: Alle Zutaten verrühren, würzen. Gemüse daruntermischen, warm stellen.

3 Curry-Kichererbsen: Kichererbsen mit Eiweiss und Curry mischen und in der Bratbutter 3–5 Minuten rührbraten, warm stellen.

4 Käse-Pita: Brötchen kurz beidseitig in der heissen Bratpfanne aufbacken, auf einer Seite mit Käse bestreuen, würzen. Mohn oder Sesam darüberstreuen und den Käse zugedeckt schmelzen lassen. Brötchen in Streifen schneiden.

5 Gemüse und Kichererbsen auf Teller verteilen, garnieren und mit den Pita-Brötchen servieren.