Kichererbsen-Avocado Salat

Der leichte Kichererbsen-Avocado Salat ist das richtige Rezept für die Fastenzeit. Ein Salat mit wenig Kalorien dafür aber umso schmackhafter.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

200 g	Kichererbsen (aus der Dose)
2 EL	Pflanzenöl
1 Prise	Salz
2 Messerspitzen	Currypulver
2 Stk.	Avocados
2 Stk.	Orangen
3 Handvoll	Feldsalat
2 EL	Essig (mild)
5 EL	Joghurt
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **Kichererbsen-Avocado Salat** die Kichererbsen abspülen und abtrocknen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und kurz anrösten. Mit Salz und Currypulver würzen und von der Herdplatte nehmen.

2. Die Orange halbieren. Mit einem scharfen Messer Filets schneiden und den Orangensaft auffangen.

3. Die Avocado schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.

4. Den Feldsalat auf Teller anrichten, Kichererbsen, Avocado und Orangenfilets darauf verteilen.

5. Für das Dressing, Joghurt mit aufgefangen Orangensaft und Essig verrühren über den Salat

geben. Mit Salz und bunten Pfeffer würzen.

Tipp