

SALAT MIT FILETSTÜCKEN, FRÜCHTEN UND KICHERERBSEN

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 15 MIN

 EINFACH

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane
Filet-Stückchen

100 g Cashew Kerne (oder halb
Cashew und halb Pekannüsse)

1 verzehrfertige Mango

1 verzehrfertige Avocado

150 g Spinatblätter

300 g Ananas

200 g Kichererbsen (aus der Dose)

100 g Granatapfel

30 ml Zitronensaft

3 EL pflanzliches Öl

2 EL Agavensirup

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Hanfsamen

Genießen Sie diesen erfrischenden Fruchtsalat mit Mango-, Ananas-, Kichererbsen- und veganen Filetstücken. Ideal für sonnige Tage.

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zubereitung Filetstücke

Die Cashewnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und in eine Schüssel geben. Erhitzen Sie das Öl in derselben Pfanne und bereiten Sie die Filetstücke gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu.

2. Zubereitung Salat

In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten. Die Spinatblätter in eine Schüssel geben. Obst und Avocado in Würfel schneiden und mit dem Salat vermischen.

3. Vorbereitung Dressing

Ein Dressing aus Zitronensaft und Agavensirup zubereiten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat gießen und diesen auf den Tellern anrichten.

4. Es kann angerichtet werden!

Die Nüsse, Kichererbsen und Filetstücke darüber verteilen, dann mit Granatapfel und weiteren Fruchtstücken garnieren.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**