

AVOCADO-ORANGEN-SALAT

mit Röstkichererbsen und Pistazien.

🕒 **45 Min.** 🍴 **gering**
Zubereitungszeit Aufwand

Zutaten für: 4 Portionen

130 g Naturgut Bio Kichererbsen
 (Glas)

5 EL Naturgut Bio Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

etwas Chilipulver

2 Orangen

2 Avocados

4 EL Zitronensaft

30 g Pistazien

1-2 EL Cranberry-Cashew-Mix

nach Belieben Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

- 1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Chilipulver vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen 25-30 Min. knusprig rösten. Zwischendurch mit einem Pfannenwender wenden.
- 2** Inzwischen Orangen schälen, in Scheiben schneiden, den dabei austretenden Saft auffangen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen, längs in Scheiben schneiden. Mit Hälfte des Zitronensafts beträufeln.
- 3** Pistazien, Cranberrys und Cashews grob hacken. Übrigen Zitronensaft, übriges Öl, aufgefangenen Orangensaft, Salz und Pfeffer verquirlen, abschmecken. Avocado- und Orangenscheiben auf Teller verteilen. Mit gerösteten Kichererbsen, Pistazien, Cranberrys und Cashews bestreuen. Mit Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Kresse garnieren.

TIPP: Der Salat passt auch toll zu gebratenem Lachs. Einfach Naturgut Bio Lachsfilets nach Packungsanweisung in der Pfanne braten und mit dem Salat servieren!