Salat aus Brunnenkresse, Papaya, Avocado, Kichererbsen & so für 2 Personen

Zutaten

½	Dose	Kichererbsen
200	g	Babyspinat
2		Frühlingszwiebeln
1		Avocado
400	g	Papaya mit Kernen
1	Topf	Brunnenkresse
½		Limette
½	TL	Chillipulver
1	EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
+		Zutaten für das Dressing Eurer Wahl ... ansonsten: Balsamicoessig, Olivenöl – Das wars!!

Nudelsalatvariante!?

60	g	Spirellis
1	EL	Bärlauch, gehackt in Öl (z. B. Bio Verde)

Zubereitung

Kichererbsen in einer großen Pfanne ohne Öl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze trocknen/rösten. Dann das Chillipulver drüberstreuen und noch wenige Minuten weiter rösten. Bei Seite stellen

Schale von der Limette sehr fein reiben, Saft auspressen und mit dem Agavendicksaft vermischen. Bei Seite stellen und ziehen lassen.

Spinat, Avocado, Papaya in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und die Brunnenkresse abzupfen.

Alles zusammen mit den Kichererbsen in einer großen Salatschüssel mischen. Die Limettenmischung nun unter das Dressing rühren und nun die gesamte Mische unter den Salat ziehen

FERTIG!! ... Eigentlich!!

Wer Bock hat, kann noch Pasta und Bärlauch unter den Salat ziehen ... Entweder sofort oder am nächsten Tag in einen Rest (dann vielleicht weniger Pasta und Bärlauch!?)