



V: Veganer Thunfisch-Avocado-Salat

mit Kichererbsen und Tomaten



ca. 20min



3-4 Personen

Dieser Salat kann sich sehen und schmecken lassen! Heute treffen Frische und Knusprigkeit aufeinander und wandern Hand in Hand direkt auf deinen Teller. Die Kichererbsen werden würzig aufgeknuspert, während Avocado, Tomaten, Gurken und Zwiebeln geschmeidig ihren Weg in das zitronige Dressing finden. Da fehlt noch was? Na, der vegane Thunfisch! Den haben wir nicht vergessen, sonst wäre es ja kein Salat für die Götter!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 2 große Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Avocados
- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 20.3g



1. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 6EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. knusprig braten. In der letzten Minute die **Gewürzmischung** hinzugeben und mitbraten. Beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.



3. Zutaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurken** längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** wie die **Gurken** in grobe Stücke schneiden.



4. Salat vorbereiten

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Avocados** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Salat fertigstellen

Den **veganen Thunfisch** abtropfen lassen und mit dem **Gemüse** verrühren. Die **Kichererbsen** hinzugeben und erneut verrühren, um alles gleichmäßig mit dem **Dressing** zu überziehen.



6. Abschmecken & servieren

Den veganen **Thunfisch-Avocado-Salat** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.