

SALAT MIT FILET-STÜCKCHEN, FRÜCHTEN UND KICHERERBSEN

ZUTATEN

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen
100 g Cashewkerne (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 Filet-Stückchen. Ideal für sonnige Tage.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Vegane Filet-Stückchen

Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten und getrennt aufbewahren. Erhitzen Sie das Öl in derselben Pfanne und braten Sie die Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.

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 Cashewkerne, Kichererbsen und Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen darüber verteilen, dann mit Granatapfel und weiteren Fruchtstücken garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE