

SALAT MIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN, FRÜCHTEN UND KICHERERBSEN

ZUTATEN

2 Packungen Garden Gourmet
Chick'n Style Filet Pieces

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

1 Mango

1 Avocado

150 g Spinatblätter

300 g frische Ananas

200 g Kichererbsen (in einer Dose)

100 g Granatapfel

30 ml Zitronensaft

3 EL pflanzliches Öl

2 EL flüssiger Honig

Frisch gemahlener Pfeffer

Optional: 1 EL Hanfsamen

 4 PORTIONEN

 10 MIN

 EINFACH

Geniesse diesen erfrischenden veganen Salat mit Mango-, Ananas-, Kichererbsen- und veganen Filet-Stückchen. Ideal für sonnige Tage.

ZUBEREITUNG

1. Cashewnüsse und Garden Gourmet Filet Stripes kochen

Die Cashewnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und zur Seite stellen. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen und die veganen Filet Stripes von Garden Gourmet nach Verpackungsanweisung kochen.

2. Salat zubereiten

In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten: Die Spinatblätter in eine Schüssel geben. Früchte und Avocado in Würfel schneiden und unter den Salat mischen (einige Stücke zum Garnieren zur Seite stellen).

3. Dressing mischen

Fürs Dressing Zitronensaft und Honig mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat träufeln und auf den Tellern verteilen.

4. Es kann angerichtet werden

Die Nüsse, Kichererbsen und veganen Filet-Stückchen über dem Salat verteilen und mit Granatapfelkernen (und Hanfsamen) und anderen Früchten garnieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**