Sommersalat mit Kichererbsen, Avocado und Tomaten

Zutaten (4 Personen):

500 g frischer, gemischter Salat (Vogerlsalat, Pflücksalat, Rucola, junger Spinat,…)
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
1 reife Avocado
2 Tomaten
1 Handvoll Himbeeren
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl
1 TL Senf
Zucker, Salz, Pfeffer
frische Gartenkräuter nach Belieben

Zubereitung:

Salat verlesen und waschen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Die Avocado halbieren, den Stein und die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Himbeeren waschen.

Für das Dressing den Essig mit dem Senf, 1 bis 2 Prisen Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Zuletzt die klein gehackten Gartenkräuter unterrühren.

Salat, Kichererbsen, Avocado, Tomaten und Frühlingszwiebel in einer großen Schüssel mischen. Kurz vor dem Servieren das Dressing unterheben und die Himbeeren darüber streuen.

IMMERGRÜN wünscht gutes Gelingen und Guten Appetit!