



Kichererbsensalat mit Spinat und Chili-Garnelen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Riesen Garnelen	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Chili, gemahlen	1 TL
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Blattspinat	200 g
Avocado	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	6 EL
Senf	3 TL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit Knoblauch und Chili verrühren. Garnelen darin marinieren.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Avocado in dünne Scheiben schneiden und leicht auffächern.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß Petersilie mit Joghurt, Senf, 2 EL Olivenöl und Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel Spinat und Kichererbsen mit dem Dressing vermengen.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen mit Marinade in die heiße Pfanne geben und ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Avocado in eine Schale verteilen, Kichererbsensalat daraufsetzen und Chili-Garnelen auf dem Salat verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	343 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g