

Veganer Spargelsalat mit Röstkartoffeln und Avocado

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

500 g grüner Spargel
10 kleine Kartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico-Essig
2 Handvoll Rucola
1 Avocado
200 g Kichererbsen aus der Dose
4 Artischockenherzen
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico Essig
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Spritzer Agavendicksaft
1 Teelöffel getrockneter Basilikum
Salz, Pfeffer

Diese Schüssel kommt zwar ganz ohne tierische Zutaten aus, ist aber trotzdem einfach tierisch lecker! Knackiger, grüner Spargel und kleine Kartoffelecken werden mit Öl und Balsamico im Ofen geröstet und landen danach zusammen mit einer Handvoll Rucola und cremiger

Avocado in der Schüssel. Mmhh ... da kommen nicht nur Veganer ins Schwärmen.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Für den Salat Spargel waschen, die unteren Enden fingerdick abscheiden und Stangen halbieren. Kartoffeln waschen und achteln. Mit Olivenöl und Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten.

- 3 -

Avocado halbieren, entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und Artischockenherzen halbieren. Kichererbsen abseihen.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Ofengemüse, Rucola, Artischocken, Kichererbsen und Avocado in zwei Schüsseln anrichten. Dressing darüber verteilen.