

Erbsensalat mit Babyspinat

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

300 g	Babyspinat
1	Avocado
½ Tasse	Frische Erbsen
1	Zitrone
3 EL	Leindotteröl oder Weizenkeimöl
1 EL	Honig oder Rohrohrzucker
	Salz und Pfeffer



Zubereitung

Babyspinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Circa eine halbe Tasse voll Erbsen aus frischen Erbsenhülsen sammeln (wem das zu zeitintensiv ist, der kann zu TK Erbsen greifen). Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und zerkleinern. Spinat, Erbsen und Avocado in einer Salatschüssel vorsichtig mischen. Für das Dressing Leindotteröl, Honig, den Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermischen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Mit einigen Zitronenspalten garnieren.

Hinweise

Leindotteröl schmeckt von Natur aus nach frischen Erbsen und lässt sich deshalb ideal mit Erbsen kombinieren.