

Spinat-Salat mit Orange und Kichererbsen



Zutaten:

- 200 Gramm frischer Baby-Spinat (junger Spinat)
- 1 Orange
- 1 kleine Dose Kichererbsen (400 Gramm mit der Flüssigkeit)
- 2 Lauch-Zwiebeln
- frische Kräuter (zum Beispiel Minze, Petersilie, Koriander)
- 1 kleiner Becher Joghurt (1,8 % Fett)
- 1 Esslöffel Oliven-Öl
- 1 Esslöffel Essig
- Salz
- Pfeffer

 2 Portionen



1. Spinat waschen. Die Stiele abschneiden und die Blätter klein schneiden.



2. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden.



3. Die Dose Kichererbsen öffnen und den Saft abgießen.



4. Lauch-Zwiebeln waschen. Wurzel und trockene Blätter abschneiden. Die Lauch-Zwiebel in kleine Ringe schneiden.



5. Kräuter waschen. Die Stiele entfernen. Die Kräuter klein schneiden.



6. Alles zusammen in eine Schüssel geben.



7. Joghurt, Oliven-Öl und Essig in eine Schüssel geben.



8. Salz und Pfeffer dazugeben und umrühren.



9. Die Sauce über den Salat geben.



10. Den Salat umrühren.

Petersilie

Glatte Petersilie ist aromatischer als krause. Petersilie ist eines der gesündesten Kräuter, regional und preiswert! Petersilie enthält viel Vitamin C. Das wirkt belebend.

