

Ernährung**Melina Ebert****Montag, 25.03.2024****Gebratener grüner Spargel Salat mit Kichererbsen und Walnüssen****Zutaten**

250 g grüner Spargel

Bratöl

75 g Kopfsalat

150 g Kichererbsen gekocht

2 Frühlingszwiebeln

10 Radieschen

60 g Walnüsse

2 EL Leinöl

1 EL Apfelessig

Kräuter nach Belieben: Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Walnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Radieschen in Scheiben.

Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, anbraten in Bratöl.

Salat in mundgerechte Stücke rupfen, mit Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Radieschen in eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen, dann den gebratenen Spargel hinzufügen.