

Süsskartoffel Spargel Salat



4 Portionen



Vorbereitung
40 Minuten



Vegi



Vegan



Laktose
frei



Gluten
frei

2EL Olivenöl
2 Süsskartoffel
8 Spargel
3ZW Thymian
200g Kichererbsen (gekocht)
100g Sprossen
150g Rucola

Süsskartoffeln waschen, schälen und mit einem Julienne-
schneider in Juliennestreifen schneiden. Die Spargeln ebenfalls
längs in schmale Streifen schneiden. In einem Wok Olivenöl
erhitzen und die Süsskartoffeln mit den Spargeln, dem Thymian
und den Kichererbsen leicht anbraten, bis sie al dente sind.
Anschliessend kalt stellen und zusammen mit den Sprossen und
dem Rucola anrichten.

4EL Sonnenblumenöl
½ TL Ahornsirup
¼ TL Pfeffer
2EL Wasser
¼ TL Salz
1 Zitrone (Saft davon)
1Pr Kurkuma

Für das Dressing Sonnenblumenöl, Ahornsirup, Pfeffer, Wasser,
Salz, Zitronensaft und Kurkuma mischen und über den Salat
träufeln.

