Grüner Frühlings-Spargelsalat

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Radieschen	1 Bund
Salatgurken	1 St.
Minze, frisch	20 g
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Bio Limetten	2 St.
Honig	1 TL
Senf	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Radieschen waschen, Enden entfernen und vierteln. Gurke waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Gurke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Erbsen im siedenden Wasser ca. 3 Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

3. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft, Honig, Senf und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Schüssel gebratenen Spargel, Gurken und Erbsen vermischen.

4. Frühlingssalat auf tiefen Tellern anrichten und mit Radieschenvierteln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwendet auch das Radieschengrün. Grob gezupft einfach mit unter den Salat mischen. Dazu passt frisches Damper (schnelles Brot).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	137 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g