Grüner Salat mit Spargel

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	2 St.
Salat-Mix	200 g
grüner Spargel	0.25 Bund
Radieschen	0.25 Bund
Kressebeet	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Süßer Senf	1 TL
Agavendicksaft	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	7 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Salatschleuder

1. Mini Romana in mundgerechte Stücke zupfen, Strunk entfernen und zusammen mit Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zusammen mit Spargel ca. 5 Min. in Eiswasser geben. Kresse waschen und trocken schütteln. Limette halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel süßen Senf, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Limettensaft verrühren. Nach und nach Olivenöl hinzugeben und zu einem Dressing vermengen.

3. In einer großen Schüssel Salat und Kresse mit Dressing vermischen. Grünen Spargel und Radieschen über den grünen Salat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierzu passt ein frisches Damper (schnelles Brot).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	133 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g