



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
Kresse	1 St.
Limetten	1 St.
Süßer Senf	1 TL
Agavendicksaft	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

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.

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

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	92 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	3 g	Fette	7 g