



Lauwarmer Spargelsalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

weißer Spargel 500 g

grüner Spargel 500 g

Cherrytomaten 250 g

Dill, frisch 20 g

Sonnenblumenöl 4 EL

Balsamicoessig, hell 2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zucker 1 TL

Baguette 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel waschen. Weißen ganz, grünen im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen. Weißen Spargel in kochendem Wasser ca. 15 Min. garen. Den grünen Spargel die letzten ca. 8 Min. mitgaren.

2. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel Öl und Essig verrühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

3. Spargel aus dem kochenden Wasser nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spargelstangen dritteln, mit Dill und Dressing mischen. Auf einer Platte anrichten, Tomatenviertel darüberstreuen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g