



Rezepte > Mittagessen

Spargelsalat mit Zwiebeln und Petersilie

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucker	1 EL
weißer Spargel	2 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Oliveöl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser mit Zucker aufkochen. Spargel schälen, holzige Enden abbrechen und leicht schräg in Stücke schneiden. Spargel im kochenden Wasser ca. 10 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zwiebel ca. 1 Min. mit dem Spargel garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Schüssel Oliveöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Spargel und Petersilie mit dem Dressing vermengen und Spargelsalat bis zum Servieren marinieren lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	89 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	5 g