



Bunter Spargelsalat

Zutaten

750	g	Spargel (z.B. Bruchspargel)
1	TL	Zucker
		jodiertes Salz
1	Bund	Radieschen
2		Frühlingszwiebeln
150	g	frische Champignons
½		Kopfsalat
Soße:		
1	Bund	Petersilie
1	TL	Rapsöl
2	EL	Kräuteressig
		Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in Stücke teilen. Leicht gezuckertes Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel in 15 Min. darin garen. Den Spargel abkühlen lassen.

Die Radieschen, Frühlingszwiebeln und Pilze putzen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für die Soße die Petersilie fein hacken. Aus Essig, Jodsalz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl eine Vinaigrette rühren und die gehackte Petersilie untermischen.

Das vorbereitete Gemüse vorsichtig mit der Salatsoße mischen. In einer Salatschale anrichten.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	60	Kilojoule	:	246
Eiweiß	:	5 g	Ballaststoffe	:	4 g
Fett	:	1 g			
Kohlenhydrate	:	6 g			