

Abendessen

Spargel-Salat



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 320 kcal

Kohlenhydrate: 13 g

Proteine: 23 g

Fette: 40 g

Zutaten für 1 Portion:

- ca. 6 Stangen grüner Spargel
- 8 Cherry Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 100 g Feta (light)

Für das Dressing:

- Saft einer halben Zitrone
- 10 ml Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz & Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abscheiden. Spargel schälen und für ca. 3 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.
2. In eine Schüssel eiskaltes Wasser geben und die Spargelstangen für 2-3 Minuten hineinlegen.
3. Spargel in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Tomaten vierteln. Zwiebel klein hacken, Feta zerbröseln. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
4. Für das Dressing: Alle Zutaten zusammenfügen und pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ggf ein Schuss Wasser dazugeben. Nach Belieben mit Kräutern verzieren.

