

SPARGELN



Violetter Spargelsalat mit geräuchertem Lachs

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

500 g violette Spargeln

1 Zitrone

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Zucker

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

300 g geräucherte Lachstranchen

2 Zweige Dill

Spargeln in der unteren Hälfte schälen. Enden frisch anschneiden. Zitrone auspressen. Spargelspitzen ca. 2 cm lang abschneiden. Spargelstiele und Frühlingszwiebeln in 5 mm breite Stücke schneiden. Spargelstiele, -spitzen und Frühlingszwiebeln mit Zitronensaft, Zucker und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelsalat mit Lachstranchen anrichten. Dill darüberzupfen, Salat servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 17 g Fett,

6 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/260 kcal