



Spargelsalat mit Orangen und Kerbel

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kg weisse Spargeln

Salz

1 kleine rote Zwiebel

3 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Rapsöl

1 TL milder Senf

Pfeffer aus der Mühle

2 Orangen

2 EL Pistazien

½ Bund Kerbel

1. Spargeln vom Köpfchen weg schälen. Enden frisch anschneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen. Spargeln darin je nach Grösse ca. 15 Minuten weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

2. Für das Dressing Zwiebel hacken. Mit Balsamico, Öl und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangen samt weisser Haut schälen, Filets zwischen den Trennhäutchen mit einem Messer auslösen, in mundgerechte Stücke schneiden. Pistazien grob hacken. Spargeln mit Dressing, Orangenfilets und Pistazien mischen. Spargelsalat anrichten. Kerbel darüberzupfen und servieren. Dazu passen Ziegenkäse und Brot.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 15 Minuten weich kochen
Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 13 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 815 kJ/200 kcal