



Grüner Salat mit Spargel

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-----------|
| Mini Romana | 2 St. |
| Salat-Mix | 200 g |
| grüner Spargel | 0.25 Bund |
| Radieschen | 0.25 Bund |
| Kressebeet | 1 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Süßer Senf | 1 TL |
| Agavendicksaft | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivenöl | 7 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Salatschleuder

1. Mini Romana in mundgerechte Stücke zupfen, Strunk entfernen und zusammen mit Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zusammen mit Spargel ca. 5 Min. in Eiswasser geben. Kresse waschen und trocken schütteln. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel süßen Senf, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Limettensaft verrühren. Nach und nach Olivenöl hinzugeben und zu einem Dressing vermengen.
3. In einer großen Schüssel Salat und Kresse mit Dressing vermischen. Grünen Spargel und Radieschen über den grünen Salat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierzu passt ein frisches [Damper \(schnelles Brot\)](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 133 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 12 g |