



# Spargelsalat mit Zwiebeln und Petersilie

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Salz               |        |
| Zucker             | 1 EL   |
| weißer Spargel     | 2 Bund |
| Zwiebeln, gelb     | 1 St.  |
| Petersilie, frisch | 40 g   |
| Zitronen           | 1 St.  |
| Olivenöl           | 3 EL   |
| Pfeffer, schwarz   |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser mit Zucker aufkochen. Spargel schälen, holzige Enden abbrechen und leicht schräg in Stücke schneiden. Spargel im kochenden Wasser ca. 10 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zwiebel ca. 1 Min. mit dem Spargel garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Spargel und Petersilie mit dem Dressing vermengen und Spargelsalat bis zum Servieren marinieren lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 89 kcal |
| Kohlenhydrate  | 11 g    |
| Eiweiß         | 2 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g     |
| Fette          | 5 g     |