



Veganer Gurken-Spargel-Salat mit Paprika und Dill

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
weißer Spargel	1 Bund
Paprika, rot	0.5 St.
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	50 ml
Sojaghurt	75 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	50 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Schneebesen

1. Gurke waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Spargel schälen, holzige Enden abbrechen und leicht schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Gemüsebrühe, Sojaghurt, veganen Streichgenuss Natur und 2 EL Zitronensaft mit einem Schneebesen vermengen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Gurke, Spargel, Paprika und Dill zugeben und unterheben.
3. Salat auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Passt hervorragend zu Kartoffelgerichten oder für Grillabende.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	74 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g