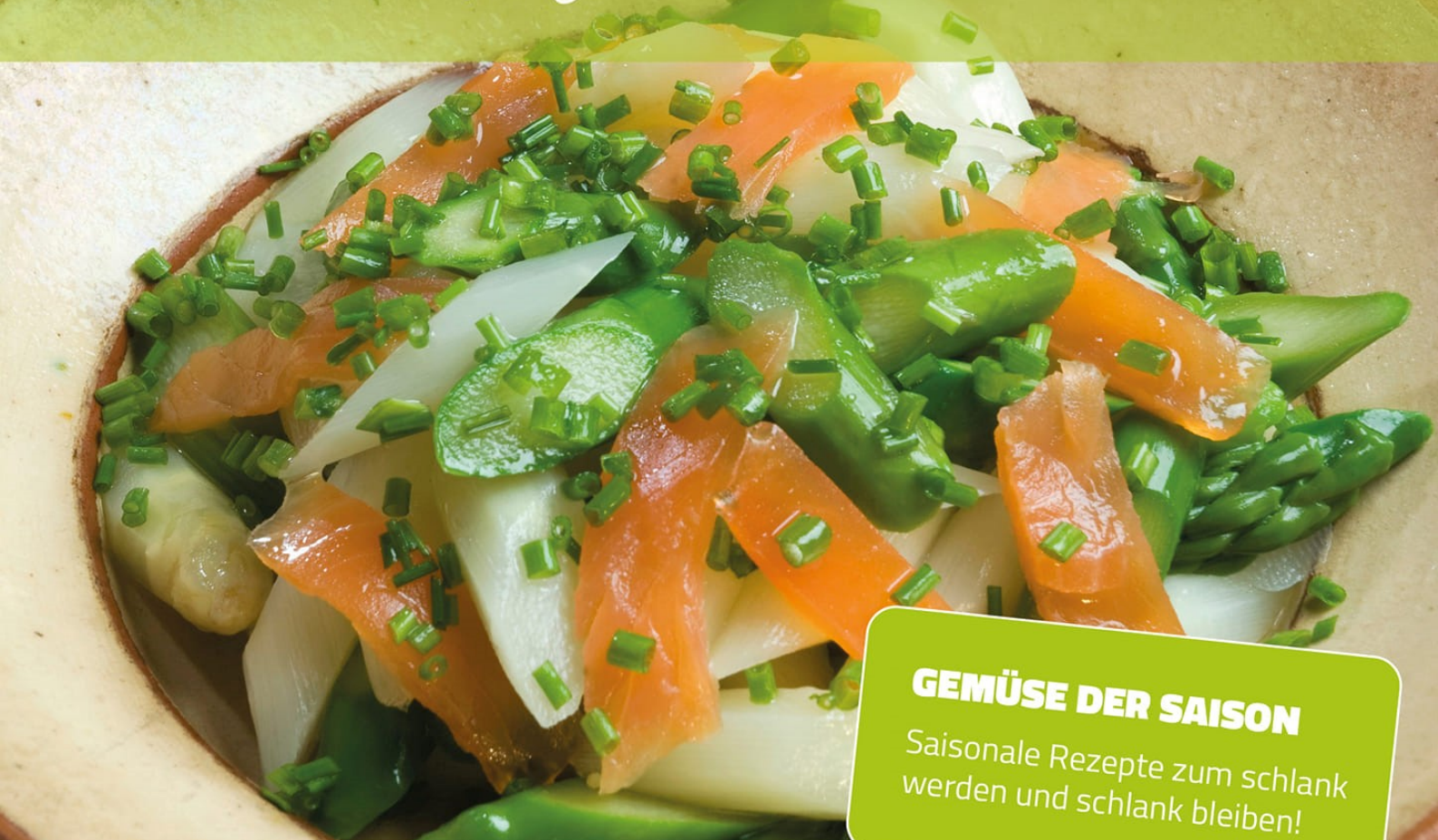


# Spargel-Lachs-Salat



## GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Den weißen Spargel schälen. In einem großen Topf Wasser erhitzen und den Spargel darin bissfest kochen (ca. 12 Minuten). Den Spargel beiseitestellen und abkühlen lassen. Den grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter / Margarine zum schmelzen bringen. 1 TL Zitronensaft angeißen und den grünen Spargel ca. 10 Minuten dünsten. Den Spargel beiseitestellen und abkühlen lassen. In derselben Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem restlichen Zitronensaft in die Pfanne geben und kurz andünsten.
2. Räucherlachs klein schneiden. Den weißen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem grünen Spargel und dem klein geschnittenen Räucherlachs in eine Schüssel oder einen tiefen Teller geben. 2 TL Olivenöl, etwas Senf und den Balsamico hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch, waschen, trocken schütteln, fein hacken und über den Salat geben.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Spargel, weiß
- 100 g Spargel, grün
- 1 TL Butter / Margarine
- 2 TL Zitronensaft
- 3 TL Olivenöl
- 100 g Räucherlachs
- 1 Knoblauchzehe
- Senf
- 1/2 TL Balsamico, hell
- Salz / Pfeffer
- Schnittlauch, frisch



337 kcal  
Kalorien



6 g  
Kohlenhydrate



24 g  
Fett



25 g  
Eiweiß



3 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff