



1A+1B

## Spargel mit geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit  
30 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Wasser und etwas Salz kochen. Den Herd ausschalten und den Spargel noch 10 Minuten mit Deckel im warmen Wasser gar ziehen lassen. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit den Scheiben geräuchertem Lachs, der Limettenscheibe und dem frischen Dill servieren.

### Zutaten

- ☐ 200 g weißer Spargel, geschält
- ☐ 150-200 g geräucherter Lachs
- ☐ Limettenscheibe
- ☐ Frischer Dill
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 319 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 16 g     |
| Eiweiß        | 34 g     |