



1A+1B

Spargelsalat mit Flusskrebsen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das harte Ende des Spargels abschneiden und die Stangen halbieren. Den Spargel ca. 8 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und mit Tomatenstücken, Flusskrebsen und Eier-Spalten vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer, Salz und etwas Süßstoff nach Geschmack herstellen und den Salat damit besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 100-150 g Flusskrebse
- ☐ 1 gekochtes Ei, in Spalten
- ☐ 100 g grüner Spargel
- ☐ 100 g Tomaten, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ Flüssiger Süßstoff
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	265 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	15 g
Eiweiß	23 g