



 45 Minuten

 Einfach

SPARGEL Salat MIT RAHMKÄSE UND BÄRLAUCH DRESSING

Knackig und frisch - wie Frühling auf dem Teller.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser füllen, je 1 TL Salz und Zucker hinzufügen und den Spargel darin 5 Minuten köcheln. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin goldbraun braten.

SCHRITT 2

Das Gemüse und die Kräuter waschen und trocknen. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen in schmale Scheiben teilen. Die Minzblättchen von den Stängeln zupfen und grob zerteilen.

SCHRITT 3

Den Rahmkäse in dünne Streifen schneiden und mit den Erbsen, Gurkenwürfeln, Radieschen, dem Rucola, der Minze und dem Spargel in einer Schüssel mischen.

SCHRITT 4

Den Zitronensaft auspressen und mit BärlauchQuark und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und untermischen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1205.3/290.9



Zutaten

4 Portionen

1 kg weißer Spargel

1 TL Zucker

Salz

Pfeffer

2 EL Butter

2 Handvoll frische Erbsen (ersatzweise TK)

1 Salatgurke

1 Bund Radieschen

3 Stängel frische Minze

100 g Rucola

125 g MILRAM Rahmkäse

0.5 Zitrone

3 EL MILRAM BärlauchQuark

2 EL Olivenöl

Fett (g): 22,7

Kohlenhydrate (g): 6,3

Eiweiß (g): 12,6