



# Spargelsalat

## Zutaten

- 600g Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Kirschtomaten
- 50g Blattsalat
- Salz, Cayennepfeffer
- Fettfreie Gemüsebrühe

## Zubereitung

Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Spargel zusammen mit den Frühlingszwiebeln in wenig Gemüsebrühe anbraten und kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 8–10 Minuten köcheln lassen, ggf. noch etwas Brühe zufügen. 2 Minuten vor dem Garen die halbierten Kirschtomaten zufügen. Gemüse etwas abkühlen lassen. Blattsalat waschen und auf einem Teller verteilen. Gegarten Spargel auf den Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 119kcal, Kh: 16g, F: 1g, E: 10g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

[https://www.youtube.com/channel/UCg9woFojBHMMyhdx\\_2\\_c42Q](https://www.youtube.com/channel/UCg9woFojBHMMyhdx_2_c42Q)

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!