



Spargelsalat mit Orangen-Dressing



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 281 kcal/1174 kJ
Eiweiß: 10,3 g Fett: 19,9 g
Kohlenhydrate: 15

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Spargel schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in Stücke schneiden. Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 4-6 Minuten kochen.
2. Zuckerschoten abspülen und putzen. Zwei Orangen schälen und filetieren, den Saft auffangen. Rauke abrausen, trockenschütteln und putzen. Walnüsse grob hacken.
3. Spargel abgießen, kurz kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Übrige Orange auspressen. Den gesamten Orangensaft mit etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 Teelöffel Öl verrühren. Schalotte schälen und fein würfeln. Unter die Marinade rühren.
4. Restliches Öl leicht erhitzen und die Walnüsse darin hellbraun rösten. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Teller geben und die Marinade darüber träufeln.

Zutaten für 4 Portionen :

800 g weißer Stangenspargel
Salz, Zucker
100 g Zuckerschoten
3 Orangen
100 g Rauke
100 g kalifornische Walnüsse
3 TL Öl
rosa Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte