# Spargelsalat mit Papaya und Walnüssen

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 198 kcal/824 kJ | | |
| Eiweiß: | 7,8 g | Fett: | 13,4 g |
| Kohlenhydrate: | 11 g | | |

**Zubereitung:**

**1.** Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Spargel abgießen und kalt abschrecken. Spargel gut abtropfen lassen. Zuckerschoten abspülen, putzen und in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Ebenfalls abtropfen lassen.

**2.** Papaya halbieren, entkernen und schälen. Papaya in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne fettfrei rösten und auf einen Teller schütten. Rauke abbrausen, trocken schütteln und putzen.

**3.** Limette abspülen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Limettensaft mit einer Prise Salz, Pfeffer, Limettenschale und Olivenöl verrühren. Die vorbereiteten Zutaten mischen und anrichten. Die Vinaigrette darüberträufeln.

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 1 kg | weißer Spargel |
| | Salz |
| 100 g | Zuckerschoten |
| 1 | kleine Papaya (ca. 400 g) |
| 50 g | kalifornische Walnüsse |
| 1 Bund | Rauke |
| 1 | Bio-Limette |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Olivenöl |