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		

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

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.