



Grüner Spargelsalat mit Ei und Radieschen

(280 kcal, KH 17 g, P 10 g, F 21 g)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	grüner Spargel
	Salz
1 Bund	Radieschen
50 g	gehobelte Haselnüsse
50 g	Butter
4 EL	Basalmico-Essig
	Pfeffer
2	hartgekochte Eier
2 EL	gehackte Kräuter

Zubereitung:

Den grünen Spargel waschen, putzen, falls nötig, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden kürzen. Den Spargel in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Spargelstangen schräg dritteln und in eine Schüssel geben.

Die Radieschen waschen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend die Radieschen mit dem Spargel vermengen. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, den Basalmico zufügen und die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargel-Radieschen-Mischung auf Tellern verteilen und mit der Buttersoße beträufeln. Die Eier pellen, in kleine Würfel schneiden und mit den gerösteten Haselnüssen auf dem Salat streuen. Den grünen Spargelsalat mit gehackten Kräutern bestreuen.