# Spargelsalat mit Glasnudeln

Der Spargelsalat mit Glasnudeln ist ein bunter, leicht bekömmlicher Salat für die Frühlings- und Sommerzeit. Ein gesundes Rezept für Figurbewusste.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 45 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g | Weißer Spargel |
| 100 g | Grüner Spargel |
| 1 TL | Zucker |
| | Öl (für die Pfanne) |
| 1 Spritzer | Frischen Zitronensaft |
| 200 g | Glasnudeln |
| 100 g | Erbsen |
| 1 Stk. | Paprika rot |
| 5 Stk. | Erdbeeren |

## Zubereitung

1. Für den **Spargelsalat mit Glasnudeln** Salzwasser mit Zucker zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen und 10-12 Minuten im Wasser garen und abseihen.

2. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die grünen Spargel Stangen kurz etwa 8 Minuten braten. Abkühlen lassen.

3. Das Spargel-Gemüse auf Teller legen, mit Salz und Zitronensaft würzen.

4. Die Glasnudeln in ein Gefäß geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 2 Minuten aus dem Wasser nehmen und über den Spargel verteilen.

5. Die Erbsen in einer Bratpfanne kurz garen und zum Salat geben.

6. Den Paprika und die Erdbeeren waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Salat geben. Je nach  Belieben mit Essig und Öl oder ein Dressing marinieren.

## Tipp

Hier ein Dressing  für den Spargelsalat mit Glasnudeln aus Senf, Zitronensaft, Öl, Spargelsud, Salz und Pfeffer.