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.