



1A+1B

## Spargelsalat mit Flusskrebsen



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das harte Ende des Spargels abschneiden und die Stangen halbieren. Den Spargel ca. 8 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und mit Tomatenstücken, Flusskrebsen und Eier-Spalten vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer, Salz und etwas Süßstoff nach Geschmack herstellen und den Salat damit besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 100-150 g Flusskrebse
- ☐ 1 gekochtes Ei, in Spalten
- ☐ 100 g grüner Spargel
- ☐ 100 g Tomaten, in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ Flüssiger Süßstoff
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 265 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 15 g     |
| Eiweiß        | 23 g     |