

# GRÜNER SPARGELSALAT MIT EI

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



17 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g grüner Spargel
- 5 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 EL süßer Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico Essig
- 1 EL Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Wasche den Spargel, entferne die holzigen Enden und schneide ihn in ca. 2 cm große Stücke. Koche ihn in Salzwasser bissfest. Koche währenddessen auch die Eier für 7 Minuten. Pelle sie und schneide sie in Scheiben.
2. Wasche die Frühlingszwiebeln und schneide das Grün in Ringe. Verrühre den Senf mit Olivenöl, Kräuternessig, Salz und Zitronensaft zu einem Dressing.
3. Gib den Spargel und das Ei in eine Schüssel. Hebe vorsichtig das Dressing unter.

**Nährwerte pro Portion:** 227,4 kcal | KH 6,2 g | E 11,5 g | F 16,8 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

