

Grüner Spargelsalat

mit gehackten Nüssen

FÜR 4 Portionen

ZEIT 20 Minuten

ZUTATEN:

12 Stangen grüner Spargel

½ rote Paprika

½ gelbe Paprika

1 rote Zwiebel

10 Kirschtomaten

4 EL Olivenöl

1 EL Rohrohrzucker

1 EL Limettensaft

40 g Nuss-Mix nach Belieben

½ TL Brecht Bunter Pfeffer ganz

½ TL Brecht Fleur de Sel

½ TL Brecht Fleur de Sel Minze und Zitrone



1. Spargel bissfest kochen. Anschließend aus einer Stange 5 Stücke schneiden.
2. Paprika und Zwiebeln in kleine feine Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Rohrohrzucker und Limettensaft mischen, mit Meersalz und Buntem Pfeffer abschmecken (Vinaigrette).
4. Das Gemüse hinzufügen, mit der Vinaigrette marinieren und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Fleur de Sel abschmecken und mit den grob gehackten Nüssen garnieren.