

## Spargelsalat mit Portulak

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

### Nuss-Sauce

- 1 Teelöffel **Kräutersenf** (siehe unten)
  - 2 Esslöffel **Kräuteressig**
  - 2 Esslöffel **Sonnenblumenöl**
  - 1 Esslöffel **Haselnussöl**
  - 1 Esslöffel **Haselnüsse**, grob gehackt, geröstet
- alles in einer Schüssel gut verrühren
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer aus der Mühle** würzen

### Salat

- 400 g **grüne Spargeln**, unteres Drittel geschält
  - Salzwasser**, siedend
- Spargeln offen ca. 10 Min. knapp weich kochen, abtropfen, abkühlen, längs halbieren, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in die Schüssel geben
- 200 g **Portulak**
  - 20 g **Radisli sprossen**
- beigeben, sorgfältig mischen
- Pro Person: 11 g Fett, 3 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 508 kJ (121 kcal)

### Kräutersenf

ergibt ca. 1 dl

5 EL milden Senf mit 5 EL gemischten Kräutern (z. B. glattblättriger Petersilie, Oregano, Thymian), fein gehackt, mischen.

**Tipp:** statt Kräuter Bärlauch verwenden.

