

Rezept

## Grüner-Spargel-Salat mit Tomaten

Ein Rezept von Grüner-Spargel-Salat mit Tomaten, am 21.03.2023

### Zutaten

<b>350 g</b> reife feste Tomaten	<b>500 g</b> ganz dünne grüne Spargelstangen
<b>3 EL</b> Zitronensaft	Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	<b>1 Msp.</b> gemahlener Koriander
Zucker	<b>2 EL</b> Schnittlauchröllchen
<b>3 EL</b> kaltgepresstes Rapsöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

### Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in ½ cm dünne Scheiben schneiden.
- 
2. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Koriander, 1 Prise Zucker und dem Schnittlauch verrühren, das Öl unterschlagen. Den Spargel und die Tomaten vorsichtig in der Salatsauce wenden und bis zum Servieren kurz durchziehen lassen.