

Rezept

Krabben-Spargel-Salat

Ein Rezept von Krabben-Spargel-Salat, am 11.12.2024

Zutaten

500 g weißer Spargel	Jodsalz
2 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Zitrone
150 g Krabben (vorgekocht)	Pfeffer
1 Bund Dill	4 EL Magermilchjoghurt (0,1 % Fett)
1 Prise Kurkuma	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, sorgfältig schälen und holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen in reichlich Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Abtropfen lassen und in kurze Stücke schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale sehr dünn abreiben, die Frucht auspressen.

3. Die Spargelstücke mit den Frühlingszwiebeln, der Zitronenschale und den Krabben mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit Joghurt und Kurkuma verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln.