

Frühlingssalat

Zutaten | 2 Portionen

Für den Salat:

200 g	Nudeln
300 g	grüner Spargel (frisch oder tiefgekühlt)
200 g	Cherrytomaten
1 Bund	Radieschen
1 Handvoll	Rucola
1	Paprika, gelb

Für das Dressing:

200 g	Naturjoghurt
1 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Limettensaft
	Salz
	Pfeffer
	einige frische Blätter Basilikum

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Grünen Spargel an den holzigen Enden kürzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frischen oder tiefgekühlten Spargel kurz in Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und kalt abspülen.
- Cherrytomaten halbieren, Radieschen in dünne Scheiben und Paprika in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.
- Naturjoghurt mit Olivenöl und Limettensaft verrühren. Basilikum fein schneiden, unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln, Spargel und das vorbereitete Gemüse in einer großen Schüssel vermengen. Das Joghurt-Dressing unterheben und den Frühlingssalat servieren.

Tipp:

Für eine herbstliche Variante passen alternativ auch gebratene Kürbiswürfel oder Champignons. Das cremige Joghurt-Dressing harmoniert ebenfalls mit diesen Zutaten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
95,0 kcal	2,0 g	15,0 g	4,0 g	35,0 mg