

Frühlingsrezepte

Nudel-Spargel-Salat mit Radieschen und Putenbrust

Anzahl/Portionen



4

Zubereitungszeit



20Min.

Fertig in 35 Min.



Zutaten

- 300 g grüner Spargel
- Salz
- 250 g Vollkorn-Pasta (z.B. Spirelli)
- 10 Radieschen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- 80 g geräucherte Putenbrust (in Scheiben)
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL saure Sahne
- Pfeffer
- 1 Prise Kokosblütenzucker

So wird's gemacht

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln im kochenden Spargelwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und dabei etwa 50 ml Nudelwasser auffangen.

Für die Salatsauce (Dressing) 2 EL Zitronensaft, Nudelwasser, Zitronenschale, Rapsöl und saure Sahne in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kokosblütenzucker würzen. Spargel, Nudeln, Radieschen und Schnittlauch zufügen und vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken und servieren.