



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

FELDSALAT MIT GRANATAPFELKERNEN UND SPARGEL

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Anschließend den Spargel in Salzwasser 4-6 Minuten blanchieren.
3. Die Schalotte in Würfel schneiden.
4. Für das Dressing den Balsamico mit dem Honig, Öl und Orangensaft in einer Schale verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
5. Den Feldsalat mit den Granatapfelkerne, Walnüssen, Schalottenwürfeln und Spargel zusammen anrichten, mit dem Dressing begießen und servieren.

ZUTATEN

80 g Feldsalat
120 g Granatapfelkerne
300 g Spargel, weiß
1 Schalotte
25 g Walnüsse
1 EL Balsamico, dunkel
1 TL Honig
1 TL Orangensaft
1 TL Öl
Salz
Pfeffer
Zimt



434
Kalorien



41 g
Kohlenhydrate



12 g
Eiweiß



21 g
Fett



10 g
Ballaststoffe