

# Strasser



Grünpargel  
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf  
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594  
E-Mail | [sonja-strasser@aon.at](mailto:sonja-strasser@aon.at)  
Web | [www.strasser.at.st](http://www.strasser.at.st)

## Spargelsalat mit Kräuter-Dressing

### Zutaten für 4 Portionen:

750 g grüner Spargel, 2 dünne Lauchstangen, je 1 EL frisch gehackter Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Basilikum, 150 g Joghurt, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 4 EL Sonnenblumenöl.

### Zubereitung:

Den Spargel waschen, im unterem Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch gründlich waschen, putzen und den weißen Teil in dünne Ringe schneiden.

Die gehackten Kräuter mit Joghurt und Eigelb verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Öl in dünnem Strahl unterrühren.

Spargel und Lauchringe mit der Salatsauce mischen und vor dem Servieren 20 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen).

Pro Portion ca. 162 kcal/681 kJ, 8 g E, 11 g F, 8 g KH.

**Guten Appetit!**

Quelle: Rezept-Box Spargel. NGV, Köln