

Spargelsalat mit Rohschinken, gekochtem Ei und Joghurtdressing



20 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	291 Kcal
Kohlenhydrate	9.3 g
Eiweiß	22.7 g
Fette	17.4 g
Ballaststoffe	4 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 2 Eier
- 1 großzügiger EL griechischer Joghurt/Skyr 0% Fett
- 2 Scheiben roher Schinken
- 200 g grüner Spargel
- ¼ rote Zwiebel in Ringen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL frischer Schnittlauch, fein gehackt
- 1 TL frisches Basilikum, fein gehackt
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Eier mittelhart kochen. In der Zwischenzeit die harten Endstücke des Spargels abschneiden und den Spargel 4-5 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen. Für das Joghurtdressing den griechischen Joghurt/Skyr mit dem Olivenöl, den frischen Kräutern und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel, die roten Zwiebeln, die Eier und den Rohschinken auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit etwas Pfeffer bestreuen.

TIP: SCHMECKT
AUCH KÖSTLICH MIT
RÄUCHERLACHS
ANSTELLE VON
ROHEM SCHINKEN.