

# Schneller Spargelsalat

## Zutaten (für 2 Personen)

500 g grüner oder weißer Spargel  
1 EL Rapsöl  
etwas Essig  
1 kleiner Apfel, geschält  
100 g Champignons aus dem Glas, abgetropft  
2 Scheiben gekochter Schinken  
etwas Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung

Die Spargelstangen schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und ca. 5 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Erkalten lassen.  
Aus Gewürzen, Öl und Essig eine Marinade herstellen. Den klein geschnittenen Apfel und die Champignons in die Marinade geben. Spargel und gewürfelte Schinken hinzufügen, gut mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Quelle:

PfundsFIT  
Das Kochbuch  
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen  
HamppVerlag  
ISBN 3-936682-52-6