



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Spargelsalat mit getrockneten Tomaten

### Zutaten

300 g grüner Spargel

1 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Pinienkerne

3 Stängel Basilikum

3 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone

1 Esslöffel Zitronensaft

Etwas Zitronen-Abrieb

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

1 Handvoll getrocknete Tomaten

---

### Zubereitung

**Zubereitungszeit:** 7 min

**Kochzeit:** 23 min

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 232 kcal

1. Den grünen Spargel waschen, trocknen, das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Einen Topf mit 150 ml Wasser und 1 EL Apfelessig aufkochen und die Spargelstücke ca. 2-3 Minuten darin leicht garziehen lassen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Basilikum waschen, gut trocknen und in dünne Streifen schneiden.
4. Aus Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone, Zitronensaft und etwas Abrieb, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Basilikum zugeben. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und darin marinieren.
5. Anschließend den Spargel hinzufügen, vorsichtig in der Marinade wenden und ca. 15-20 Minuten durchziehen lassen.
6. Die gerösteten Pinienkerne über den Salat geben.