

## **Spargel-Kartoffel-Salat**

Kartoffeln sind reich an B-Vitaminen, Vitamin C, Magnesium und Eisen. Durch ihren hohen Kaliumgehalt unterstützen sie die Entwässerung. 1,7g Ballaststoffe sind in 100g Pellkartoffeln enthalten. Auch der Spargel ist wie geschaffen für eine Frühjahrskur. Auch er enthält viele Ballaststoffe. Dazu reichlich Vitamin A, B-Vitamine und C. Früher galt der Spargel als wichtige Heilpflanze.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 800 g neue Kartoffeln
- ▶ 500 g grüner Spargel
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 150 g leichte Salat-Mayonnaise
- ▶ 2 EL Crème fraiche
- ▶ etwas Zitronensaft
- ▶ 175 g Shrimps
- ▶ etwas klein geschnittener Dill (frisch oder tiefgekühlt)



### **Zubereitung:**

- ▶ Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten kochen
- ▶ Vom Spargel die Enden abschneiden, den Spargel in Stücke schneiden.
- ▶ In wenig kochendem Salzwasser 8-10 Minuten dünsten
- ▶ Kartoffeln schälen, abkühlen lassen
- ▶ Spargel abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen
- ▶ Mayonnaise, Crème fraiche, 6 EL Spargelwasser und zerdrückten Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- ▶ Shrimps abspülen
- ▶ Kartoffeln in Scheiben schneiden
- ▶ Kartoffeln, Spargel und Salatsoße mischen
- ▶ Die Shrimps und den Dill vorsichtig unterheben
- ▶ Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen