

# Spargel-Salat mit Papaya

Bunter Salat mit Mie-Nudeln, weißem Spargel, Papaya und Tomaten

6 - 8 Portionen



gelingt leicht

\_\_\_ bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

125 g Mie Nudeln  
Salz  
300 g weißer Spargel  
1 Fleischtomate  
1 reife Papaya , klein  
3 Frühlingszwiebeln  
Korianderblätter

### Dressing 1:

125 g Dr. Oetker Crème légère  
Gartenkräuter  
2 - 3 TL Wasabipaste (oder  
geriebener Meerrettich)  
1 TL Honig  
Salz  
Pfeffer

### Dressing 2:

4 EL Sojasoße  
2 EL Limettensaft  
3 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl  
2 TL Honig  
Chiliflocken

## 1 Vorbereiten:

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Spargel schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, dicke Stangen evtl. halbieren und in Salzwasser etwa 10 Min. bissfest kochen. Tomate waschen. Papaya schälen, Kerne entfernen und beides in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Korianderblätter waschen und trocken tupfen.

## 2 Dressing 1:

Crème légère Kräuter, Wasabipaste und Honig in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit dem Dressing vermengen.

## 3 Dressing 2:

Sojasoße, Limettensaft, Öl, Honig und Chiliflocken verrühren. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Papayawürfel, Spargel und Korianderblätter mit dem Dressing vermischen.



**4 Zubereiten:**

Angemachte Nudeln in Gläsern verteilen. Spargel-Gemüse-Mischung darauf geben und nach Belieben mit Korianderblättern verzieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie den Salat mit gebratenen Lachswürfeln.

