



# Rhabarbersalat mit Spargel

## Zwei Gemüse der Saison – ein Salat

Salate erfrischen, und dieser hier ganz besonders. Denn Rhabarber und Spargel sind zwei Gemüse, die gerade an heißen Tagen frische Energie schenken. Frühling und Frühsommer ist genau ihre Saison. Sie sind leicht und belasten unsere Verdauung nicht. Spargel wurde schon in chinesischen Arzneibüchern gegen innere Hitze und starken Durst empfohlen. Kein Wunder, besteht er doch vor allem aus Wasser. Vom Rhabarber kommt ein pikant-säuerlicher Geschmack dazu, der belebt.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g grüner Spargel
- 250 g Rhabarber
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Öl
- 1/4 TL Salz
- etwas Petersilie

### So geht's

Spargel waschen, die dicken Enden abschneiden und ihn in Stücke schneiden. Anschließend etwa 20 Minuten bissfest kochen. Währenddessen den Rhabarber schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 5 Minuten bevor der Spargel so weit ist, den Rhabarber in den Topf geben und ebenfalls kochen. Jetzt vom Herd nehmen, Wasser abgießen und in eine Schüssel geben. Aus Zitronensaft, Salz und Öl ein Dressing zusammenrühren und den Salat marinieren. Die gehackte Petersilie zum Schluss untermengen.

Tipp: Dazu passt frisches Baguette und für Meeresliebhaber gern auch Fisch.

### So gesund ist es

Mit seiner Kombination aus Asparaginsäure, Kaliumsalzen und ätherischen Ölen fördert Spargel die Nierentätigkeit. Außerdem enthält er wie auch Petersilie und Zitrone eine Menge Vitamin C für unser Immunsystem und Folsäure für unser Blut. Rhabarber ist ein Multitalent in Sachen Gesundheit. Er wirkt unter anderem positiv auf die Verdauung, die Abwehr und stärkt mit seinen Vitaminen die Nerven.

Brennwert: 190kcal, Protein: 5,9g, Kohlenhydrate: 13,6g, Fett: 11,8g (durchschnittlich pro Portion)