

ERDBEER SPARGEL SALAT / WARMER GRÜNER SPARGEL MIT RUCOLA



Super leckerer und einfacher Spargel Salat: dieser leichte, sommerliche Salat kann entweder als Beilage, aber auch als Hauptgericht serviert werden. Zudem besteht er aus nur wenigen Zutaten: grüner Spargel, süße Erdbeeren direkt vom Feld in der Saison geerntet und der leicht bittere Rucola. Als Dressing reicht hierbei schon etwas Balsamico Essig und Creme aus- Salz und Pfeffer runden den Geschmack schließlich ab. Minimalistisch aber dafür umso leckerer. Ein perfektes Geschmackserlebnis! Gerade wenn es mal schnell gehen muss.



Zubereitungszeit

10 Minuten



Kochzeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SPARGELSALAT

Wasche den Spargel und entferne bei Bedarf die holzigen Enden. Schäle anschließend die unteren 2-3 cm mit einem Sparschäler. Schneide die Spargelstangen in 2-3 cm - lege dabei die Spargelköpfe separat zur Seite. Brate die Spargelstücke nun in einer beschichteten Pfanne ohne Öl für etwa 2-3 Minuten an. Füge auch die Spargelköpfe hinzu und brate sie für weitere 2-3 Minuten mit an. Der Spargel sollte noch schön bissfest sein. Würze den Spargel mit etwas Salz und Pfeffer und rühre das Olivenöl unter. Lasse den Spargel dann lauwarm abkühlen.

SALAT ANRICHTEN

Gib den gewaschenen Rucola auf eine Servierplatte oder einen Teller. Verrühre die zwei Balsamico Sorten mit dem restlichen Salz und Pfeffer. Gieß das Dressing nun über den Rucola. Schneide die Erdbeeren mit Strunk (dieser kann mitgegessen werden) in Viertel und verteile sie gemeinsam mit dem Spargel auf dem Rucola. Serviere den Salat.

Viel Spaß beim Nachmachen,

eure Sally

SPARGELSALAT:

- 1 kg** grüner Spargel
- 500 g** Erdbeeren
- 100 g** Rucola
- 40 g** Olivenöl
- 50 g** Balsamico
Creme
- 20 g** Balsamicoessig
(dunkel)
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer