

SPARGEL- ERDBEERSALAT

mit Rucola und
gerösteten Pinienkernen

Fruchtig, knackig und voller Frische! Dieser Salat ist ein echtes Geschmackserlebnis – leicht, sommerlich und dabei wunderbar sättigend. Die Kombination aus süßen Erdbeeren, zartem Spargel und nussigen Röstaromen sorgt für einen besonderen Genussmoment.

Ideal als leichtes Hauptgericht oder raffinierte Beilage – und im Handumdrehen zubereitet. So schmeckt der Sommer!



Für dieses Gericht verwenden wir unser Honig-Senf Dressing; dieses ist bei uns im Restaurant erhältlich. Da zu diesem Gericht fast jedes Dressing passt, kann gerne auch das eigene Lieblingsdressing verwendet werden.

ZUBEREITUNG:



1. Weißen Spargel schälen, untere Enden abschneiden
2. Grünen Spargel waschen, Enden abschneiden
3. Weißen Spargel in Salzwasser mit einem Spritzer Zitrone und Weißwein 15 Minuten garen, nach 5 Minuten Kochzeit den grünen Spargel hinzufügen
4. Nach weiteren 5 min – beides im Eiswasser kurz abschrecken
5. Dann in 3 cm lange Stücke schneiden
6. Erdbeeren abbrausen, trockentupfen, putzen und vierteln
7. Rucola waschen und trockenschütteln
8. Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten
9. Alternativ ein hart gekochtes Ei mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden
10. Spargel-Stücke mit dem Dressing vermengen, sodass der Spargel vom Dressing ummantelt wird
11. Erdbeeren, Rucola und zerbröselten Feta unterheben
12. Den Salat auf Tellern anrichten und optional mit gerösteten Pinienkernen, Erdbeeren und Feta garnieren
13. Baguette nach Belieben anrösten



Zutaten:

- 👨‍🍳 Für 2 Personen
- > 200 g grüner Spargel
- > 200 g weißer Spargel
- > 200 g Erdbeeren
- > 50 g Rucola
- > 50 g Feta
- > 2 EL Pinienkerne
- > Alternativ 1 hart gekochtes Ei
- > ½ EL Rapsöl zum Braten
- > Kräuter zum ausgarnieren
- > Salz, Pfeffer

Außerdem:

- > ½ Baguette



QR-Code scannen,
um zum Kochvideo zu gelangen