

Spargel-Erdbeersalat



4 Personen



Gesamtzeit
20 min

Zutaten

- 250 g grüner Spargel
- 200 g Erdbeeren
- 60 g Rucola
- 1 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Spargel vorbereiten: Zuerst die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden, da diese hart und faserig sind. Anschließend den Spargel schräg in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden – so garen sie gleichmäßig und sehen auf dem Teller hübsch aus.

02 Erdbeeren und Rucola vorbereiten: Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola gründlich waschen, gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

03 Spargel anbraten: In einer Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze für ca. 6 Minuten anbraten, bis sie außen leicht gebräunt und innen noch schön knackig sind. Wer den Spargel lieber weicher mag, kann die Bratzeit um ein paar Minuten verlängern.

04 Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel 3 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Balsamico, 1 Teelöffel Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren, bis sich alles gut verbunden hat.

05 Salat fertigstellen: Spargel, Erdbeeren und Rucola in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und vorsichtig alles miteinander vermengen.

06 Anrichten und genießen: Den fertigen Spargel-Erdbeer-Salat sofort servieren – am besten noch leicht lauwarm, damit sich die Aromen optimal entfalten.

Tipps

Es reicht, den grünen Spargel im unteren Drittel zu schälen.

Den gegarten Spargel sofort in Eiswasser legen für eine kräftige Farbe.

Frische Minze oder Basilikum passen hervorragend dazu.

