



Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola

Jede Zutat für sich ist schon etwas Feines. In Kombination ergänzen sie sich zu einem wahren Gedicht an Geschmackserlebnissen, dem der Parmesan das i-Tüpfelchen aufsetzt. - Der Salat schmeckt warm und kalt.

Für 2-3 Portionen / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro 100 g:

228 kcal / 9 97 kJ

F: 19 g, davon 11,2 ungesättigte Fettsäuren, K: 16 g, davon 3g Zucker,

E: 5, Salz: 0,32 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

500 g grüner Spargel

250 g Erdbeeren

100 g Rucola

50 g Parmesan

Zutaten aus dem Vorrat:

1 EL Butter

4 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

2 TL flüssiger Honig od. Agavendicksaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer od. 1 TL

zerstoßene Pfefferkörner

Ciabatta od. Baguette als Beilage

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen, Parmesan grob reiben, Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen (geht auch auf einem Brettchen mit der flachen Schneide eines breiten Messers mit etwas Druck).
2. In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und den Spargel darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Schwenken etwa 10 Minuten bissfest anbraten.
3. In der Zwischenzeit den Rucola auf den Tellern anrichten und eine Sauce aus 2 EL Öl, dem Balsamico, Honig und Salz zusammenrühren. Den Spargel auf den Tellern verteilen, die Erdbeeren und den Parmesan darüber dekorieren. Mit der Salatsauce beträufeln, die zerstoßenen Pfefferkörner oder den frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen.

Dazu passt:

Ciabatta oder Baguette dazu reichen, die Scheiben evt. in 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun anrösten. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, eine Auflaufform fetten.

Tipp:

Wer mehr von der leckeren Sauce mag, kann die Menge auch verdoppeln – Saucenreste auf dem Teller schmecken herrlich zum Ciabatta oder Baguette.

Weiter aufpeppen lässt sich der Salat mit einem Topping aus gerösteten Pinienkernen.