

Spargelsalat mit Erdbeeren

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

1 Knoblauchzehe
10 Stangen grüner Spargel
1 Esslöffel Olivenöl
220 ml Wasser
200 g Erdbeeren
1 Kugel Mozzarella
50 g Quinoa, gepufft
1 Handvoll Basilikum
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

75 g Erdbeeren
50 ml Spargelfond
2 Esslöffel Rotweinessig
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Zucker
1/2 Teelöffel Salz
1 Msp. Pfeffer, weiß
50 ml Rapsöl

zusammen in der Schüssel landen, ist es das eindeutige Zeichen dafür, dass der **Frühling** endlich in der Küche angekommen ist. Zeit für die **sonnigen** Tage im Jahr! Und Zeit für **frisches Obst und Gemüse**, das du auf dem Markt vor deiner Tür bekommst. Dieser Spargelsalat mit Erdbeeren ist der geschmackliche Beweis dafür, dass sich **saisonal und regional** einfach am besten in deiner Salatschüssel machen. Schnapp dir den Einkaufsbeutel und schlender 'ne Runde über'n Markt!

- 1 -

Für den Salat Knoblauch schälen und fein hacken. Spargel putzen und die Stangen dritteln. Mit Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne ca. 5 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Mit einem Schuss Wasser ablöschen, 2-3 Minuten gar ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Für das Dressing Erdbeeren waschen, Strunk entfernen, halbieren und mit Spargelfond, Rotweinessig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einen hohen Behälter geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Öl langsam dazugeben, bis sich das Dressing verbunden hat.

- 3 -

Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und halbieren. Mit Spargel und Dressing vermengen. Mozzarella und Basilikum in Stücke zupfen. Erdbeeren und Spargel auf Teller verteilen, mit Mozzarella, gepufftem Quinoa und Basilikum garnieren.

Was hältst du von einem Frühlingsboten in Form von **Spargelsalat mit Erdbeeren**? Denn, wenn grüner Spargel, süße Erdbeeren, milder Mozzarella und gepuffter Quinoa