

Spargelsalat mit Quinoa und Erdbeeren

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

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

Für das Dressing

60 ml Balsamico Essig
1/2 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Dijon Senf
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer

- 1 -

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und mit restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 2 -

Für den Salat Quinoa mit warmem Wasser waschen. In einem Topf mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, mit Salz würzen und abgedeckt etwas auskühlen lassen.

- 3 -

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.

- 4 -

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

Was es bedeutet, wenn grüner Spargel, süße Erdbeeren, milder Mozzarella und gekochter Quinoa zusammen in der Schüssel landen? Es ist das eindeutige Zeichen dafür, dass der Frühling endlich in der Küche angekommen ist. Zeit für die sonnigen Tage im Jahr!