

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT



Zubereitungszeit: 40 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Salat:

- 500 g Spargel, weiß
- 500 g Spargel, grün
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 250 g Erdbeeren
- 50 g Pinienkerne

### Für das Dressing:

- 50 g Erdbeeren
- 2 EL Balsamico Bianco
- Salz
- 1 Prise Zucker, weiß
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Pfeffer, rosa

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 255 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 12 g
- Fett: ca. 18 g
- Eiweiß: ca. 9 g

01

Den weißen Spargel schälen. Von dem grünen Spargel nur die unteren Enden abschneiden. Wasser mit Zitronensaft und Salz in einem entsprechend großen Topf zum Kochen bringen, die Spargelstangen darin 10-12 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Stangen in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden.

02

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

03

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

04

Für das Dressing die Erdbeeren mit dem Essig fein pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Salz, Zucker und Öl unterrühren. Pfeffer untermischen.

05

Spargel mit Erdbeeren und Pinienkernen anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

## EINKAUFS-TIPP:

Kaufen Sie Spargel und Erdbeeren möglichst aus Deutschland und nur in der entsprechenden Saison.

**Spargel:** April - Juni

**Erdbeeren:** Mitte Mai - Juli

Das Rezept ist: leicht, ballaststoffreich, wirkt entwässernd