



spargel-erdbeer-salat

Für 2 Personen

zutaten

500g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
50 g Rucola
20 g Olivenöl
30 g Himbeerbalsamico
1 TL Honig
Salz
Pfeffer



zubereitung

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und nur den unteren Teil schälen. Schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Köpfe separat aufbewahren.

Die Spargelscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Öl 2-3 Minuten anbraten, die Köpfe zufügen und nochmals 2-3 Minuten braten, bis der Spargel bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Olivenöl zugeben und lauwarm abkühlen lassen.

Den Rucola waschen und auf einer Platte oder zwei Tellern verteilen. den Himbeerbalsamico und den Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Rucola geben.

Die Erdbeeren vierteln und zusammen mit dem Spargel auf dem Rucola verteilen.