



SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN UND PINIENKERNEN

für 6 – 8 Portionen

500 g weißen und 500 g grünen Spargel

500 g Erdbeeren

2 Römersalate

70 g Pinienkerne

2 Kästchen Kresse

Für die Vinaigrette: Aceto balsamico, Sonnenblumenöl und etwas Walnussöl

Salz, frisch gemahlenem Schwarzen Pfeffer

2 EL Puderzucker

etwas Gemüsebrühe

Spargel schälen (den grünen nur bis zur Hälfte der Stangen), in mundgerechte Stücke schneiden. Dann den weißen Spargel in circa 12 – 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Für den grünen Spargel den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In gerade mal 5 Minuten ebenfalls bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.

Die Vinaigrette anrühren, die Kresse dazugeben und den Spargel darin marinieren. Den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder einzelne Teller damit auskleiden. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeerenträufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den Pinienkernen bestreuen.

Guten Appetit!