

Rezept der Woche



Spargel-Erdbeer-Salat – Sommerlich Leicht für zwei



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

- 250 g grüner Spargel
- 200 g Erdbeeren
- 60 g Rucola
- 40 g Feta
- 1 EL Olivenöl (zum Braten)

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Bianco
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer



Spargel-Erdbeer-Salat – Sommerlich Leicht für zwei

Dieser Spargel-Erdbeer-Salat ist ein wahrer Frühlings- und Sommergenuss! Die Kombination aus knackigem grünem Spargel, süßen Erdbeeren, würzigem Feta und frischem Rucola, abgerundet mit einem feinen Honig-Dressing, ist einfach unwiderstehlich. Super schnell zubereitet und perfekt für zwei

Spargel vorbereiten und braten:

Den geschälten Spargel schräg in etwa 3-4 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin für ca. 8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und noch schön knackig sind. Wer ihn weicher mag, brät ihn einfach etwas länger.

Salatzutaten vorbereiten: Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder in mundgerechte Stücke

schneiden. Den Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Den Feta mit den Fingern zerbröseln.

Dressing anrühren: In einer kleinen Schüssel die Zutaten für das Dressing vermischen: 3 EL Olivenöl, Balsamico Bianco, Honig, Salz und Pfeffer. Alles gut verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.

Alles mischen und servieren: Den angebratenen Spargel, die Erdbeeren, den Rucola und den zerbröselten Feta in eine große Salatschüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles vorsichtig vermengen.

Sofort servieren und diesen frischen Salat genießen!

Guten Appetit!



Garlipp-Spargel

aus Schelldorf bei Stendal

www.garlipp-spargel.de • Tel. 03 93 62 - 8 11 27

Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!

Sie erhalten von 1 kg Spargel mindestens 700 g geschälte Stangen und 300 g Schalen (auf Wunsch).