



Rezept des Tages:

Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Spargelsalat

400 g Spargel, grün & 400 g Spargel, weiß
150 g Erdbeeren, 100 g Rucola
1 Frühlingszwiebel, Salz

Für die Vinaigrette

3 EL Essig
4 EL Rhabarbersaft
1 EL Honig, Salz
6 EL Olivenöl
1 Stück Ingwer



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 30 Minuten:

Schritt 1: Beide Spargelsorten gründlich waschen und die Endstücke abschneiden. Den grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel zuvor schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 8-12 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schritt 2: Erdbeeren vorbereiten und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rucola putzen, die groben Stiele entfernen, waschen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden.

Schritt 3: Für die Vinaigrette Essig, Rhababersaft, Honig und Olivenöl in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Ingwer schälen, auf einer Küchenreibe sehr fein reiben und unter die flüssigen Zutaten rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 4: Die Salatzutaten auf 4 Tellern dekorativ anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Pro Portion etwa: 238 kcal

Guten Appetit!