



Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten:

500 g Spargel

125 g Erdbeeren

50 g Rucola

Olivenöl

Ahornsirup

Balsamico-Essig weiß

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden, dickere Stücke der Länge nach halbieren.

2 EL Öl erhitzen und die Spargelstücke darin unter Wenden 4-5 min anbraten.

1-2 EL Ahornsirup, 3-4 EL Essig und 5 EL Wasser dazugeben, alles verrühren bei schwacher Hitze den Spargel mehrere Minuten al dente köcheln.

Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen, evtl. etwas kleiner zupfen.

Erdbeeren und Rucola unter den Spargel heben und anrichten.