Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
30 min
Serving
4 Portionen

Spargelsalat mit Erdbeeren

Genieße den frischen Geschmack des Frühlings mit unserem köstlichen Rezept für einen Frühlingssalat mit saftigen Erdbeeren, kombiniert mit frischem Spargel. Ein perfekter Salat für die warmen Tage!

Ingredients

- 500 g Spargel
- 200 g Erdbeeren
- 1 l Wasser
- 50 g Rucola
- 175 g Lollo Bianco
- 20 g Butter
- 8 g Zucker
- 2 Stängel Basilikum
- 0.5 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 8 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 4 EL Essig
- 0.5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 TL Honig
- 1 TL grüner Pfeffer (eingelegt)

- etwas Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Spargel zubereiten

   15min

   Den Spargel waschen und schälen. Das untere Ende abschneiden und die Stangen schräg in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Butter, Zucker, Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Spargel darin 8-10 Min. garen, bis er bissfest ist. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

2. Erdbeeren und Salat zubereiten

   7min

   Den Rucola und Lollo Bianco waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren ebenfalls waschen, den Stil entfernen und halbieren.

3. Dressing mixen

   5min

   Für das Dressing den Basilikum waschen, fein hacken und zusammen mit Sonnenblumenöl (z. B. von THOMY) mit Aceto Balsamico, Senf, Akazienhonig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

4. Servieren

   3min

   Rucola, Lollo Bianco, Spargel und Erdbeeren auf den Tellern anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln.

Tips

Die perfekte Ergänzung

Nach Belieben kann der Salat noch mit gerösteten Pinienkernen oder Mandelstiften verfeinert werden.

Nutritional information

Energie	317 kcal
Fett	27 g
Gesättigte Fette	5.1 g
Kohlenhydrate	13.2 g
Zucker	13 g
Ballaststoff	3.9 g
Protein	4.1 g
Natrium	279.1 mg

Alle Angaben pro Portion