



Mittel
30 min
4 Portionen

Spargelsalat mit Erdbeeren

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

500 g Spargel
200 g Erdbeeren
1 l Wasser
50 g Rucola
175 g kleiner Lollo Rosso
20 g Butter
8 g Zucker
2 Stängel Basilikum
0.5 TL Salz, grob
1 EL Zitronen- oder Limettensaft
8 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
4 EL Essig

0.5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
2 TL Honig, flüssig
1 TL grüner Pfeffer (eingelegt)
etwas Salz, grob

Schritte

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 Stiel 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.

Tipps

Die perfekte Ergänzung

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

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	13.2 g
Energie	317 kcal
Fett	27 g
Ballaststoff	3.9 g
Protein	4.1 g
Gesättigte Fette	5.1 g
Natrium	263.5 mg
Zucker	13 g

Alle Angaben pro Portion