



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Mittel

Duration

30 min

Serving

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!

# Zutaten

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

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

Zutaten kopieren

# Zubereitung

## 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.

---

# Tipps

Die perfekte Ergänzung

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

---

## Nährwerte anzeigen

Energie	317 kcal
Fett	27 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.1 g
Kohlenhydrate	13.2 g
davon Zucker	13 g
Ballaststoffe	3.9 g
Eiweiß	4.1 g
Salz	263.5 mg

*Alle Angaben pro Portion*