



ökokiste
Einfach. Wertvoll.

Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola

Ökokisten-Rezept des Monats Mai 2020

Zutaten (für 2-3 Personen):

500 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
100 g Rucola
50 g Parmesan
1 EL Butter
4 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
2 TL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer oder 1 TL zerstoßene Pfefferkörner
Ciabatta oder Baguette als Beilage

Zubereitung (20 Minuten):

- Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen, Parmesan grob reiben, Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen (geht auch auf einem Brettchen mit der flachen Schneide eines breiten Messers mit etwas Druck).
- In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und Spargel darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Schwenken etwa 10 Minuten bissfest anbraten.
- In der Zwischenzeit Rucola auf den Tellern anrichten und eine Sauce aus 2 EL Öl, Balsamico, Honig und Salz zusammenrühren. Wer mehr von der leckeren Sauce mag, kann die Menge auch verdoppeln – Saucenreste auf dem Teller schmecken herrlich zum Ciabatta oder Baguette.
- Spargel auf den Tellern verteilen, Erdbeeren und Parmesan darüber dekorieren. Mit Salatsauce beträufeln, zerstoßene Pfefferkörner oder frisch gemahlener Pfeffer darüberstreuen.
- Ciabatta oder Baguette dazu reichen, die Scheiben evtl. in 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun anrösten.

Tipp:

Dazu schmecken auch geröstete Pinienkerne, die man über den Salat streut. Der Salat schmeckt warm und kalt.

