



Spargelsalat mit Erdbeeren und grünem Pfeffer

Zutaten

- 500 g weißer Spargel
- 1 l Wasser
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Erdbeeren
- 50 g Rucola
- 175 g Lollo Bianco
- 4 EL weißer Aceto Balsamico
- 8 EL THOMY Reines Rapsöl
- 0,5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 TL Akazienhonig
- 2 Stängel Basilikum
- 2 TL Pfefferkörner a.d. Glas

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen, das untere Ende abschneiden und 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. bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen, den Blütenansatz entfernen und halbieren. Rucola und Lollo Bianco putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Für das Dressing: Aceto Balsamico, THOMY Reines Rapsöl, THOMY Delikatess-Senf, Akazienhonig, Basilikumblätter, Pfeffer und Salz verrühren. Lollo Bianco, Rucola, Spargel und Erdbeeren auf Tellern anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	313 kcal
Fett	27 g
Protein	4 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen