



FRÜHLINGSSALAT MIT ERDBEEREN UND GRÜNEM PFEFFER

ZUTATEN

- ▶ 500 g weißer Spargel
- ▶ 1 l Wasser
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 8 g Zucker
- ▶ 0,5 TL Salz
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 50 g Rucola
- ▶ 175 g Lollo Bianco
- ▶ 200 g Erdbeeren
- ▶ 8 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 4 EL Aceto Balsamico
- ▶ 0,5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- ▶ 2 TL Akazienhonig
- ▶ 2 Stängel Basilikum
- ▶ 1 TL grüner Pfeffer, eingelegt
- ▶ etwas Salz

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. Rucola und Lollo Bianco putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Erdbeeren waschen, den Blütenansatz entfernen und halbieren oder vierteln.
3. Für die Vinaigrette: Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Basilikum zusammen mit THOMY Reines Sonnenblumenöl mit Aceto Balsamico, THOMY Delikatess-Senf, Akazienhonig, und Pfeffer verrühren. Mit mit Salz würzen und abschmecken.
4. Rucola, Lollo Bianco, Spargel und Erdbeeren auf Tellern anrichten und gleichmäßig mit der Vinaigrette beträufeln. Nach Belieben mit Pinienkerne oder Mandelstifte anrösten und den Salat damit bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 13 g
Energie 317 kcal
Fett 27 g
Protein 4 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen

