



Marinierter Spargel-Erdbeersalat

mit Kresse und gerösteten Pinienkernen



Zutaten für 6 Portionen:

375 g	Spargel, weißer
375 g	Spargel, grüner
375 g	Erdbeeren
1 ½ Köpfe	Salat (toll sind Salatherzen)
45 g	Pinienkerne
1 ½ Kästchen	Kresse
3 EL	Aceto balsamico, heller
1 ½ EL	Sherryessig
4 ½ EL	Rapsöl oder Distelöl
1 ½ EL	Walnussöl oder Pinienkernöl
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
1 ½ EL	Puderrucker
etwas	Gemüsebrühe

Zuerst den Spargel putzen und schälen (der Grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel in 12 - 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Für den grünen zunächst den Puderrucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In gerade mal 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.

Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazugeben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.

Jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder 8 Teller damit auskleiden. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den Pinienkernen bestreuen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal
