

Irmgards Bauernladen

Mit besten Grüßen von Mutter Natur

Sommerrezepte

Spargel-Erdbeer-Salat

500g Spargel, weiß
500g Spargel, grün
500g Erdbeeren
2 Kopf Salat
60g Pinienkerne
2 Kästchen Kresse
4 EL Aceto balsamico, weißer
2 EL Essig (Sherryessig oder Fruchtessig)
6 EL Öl (Raps- oder Distelöl)
2 EL Öl (Walnuss- oder Pinienkernöl)
2 EL Puderzucker
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
etwas Gemüsebrühe

Familie Bertrams
Am Birkenbusch 1
41352 Korschenbroich

Tel: 0 21 82 / 5 90 49
www.irmgards-bauernladen.de
info@irmgards-bauernladen.de



Zubereitung:

1. Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält (der Grüne nur bis zur Hälfte).
2. Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den weißen Spargel in 12-15 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
4. Für den Grünen Spargel zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.
5. Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazu geben.
6. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.
7. Jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder 8 Teller damit auskleiden.
8. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen.
9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
10. 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.

