

Marinierter Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten für 8 Portionen:

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



Zubereitung:

Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält (der grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel in 12 bis 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Für den Grünen zunächst den Puderzucker 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 dazu geben. 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.

**Guten Appetit wünscht
Edelgard Geitz**

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

