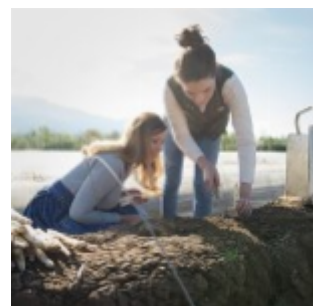
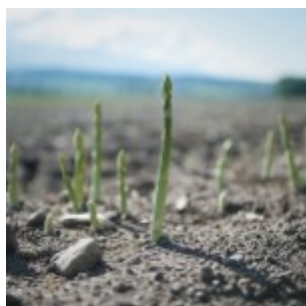


# Grün trifft Violett & Frucht - Spargel Erdbeer Salat

## Frühlingsfrischer Spargel-Erdbeer-Salat verfeinert mit knusprigen LAND-LEBEN Croutons

Von Mitte April bis zum 24. Juni dauert die Spargelsaison offiziell – und darauf freuen wir uns (fast) das ganze Jahr. Das Gemüse ist so vielseitig einsetzbar – in [Cremesuppen](#), [knackigen Salaten](#) oder einer zarten Spargel-Quiche.

Unser heutiges Rezept ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern schmeckt auch nach Frühling pur!



Wir haben die aromatischen Stangen aber nicht nur gekauft und verkocht, sondern den [Lavanttaler Spargelhof Sternath](#) besucht, um das Kaisergemüse selbst zu ernten. Alle Details zum Spargelstechen und wissenswerte Informationen über das Gemüse könnt ihr in [unserem LAND-LEBEN Magazin](#) online nachlesen.

# Spargel Erdbeer Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bund bunter Spargel {grün und/oder violett, entspricht 500 g}
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Staubzucker
- 125 g Vogersalat
- 50 g Rucola
- ½ Bund Petersilie
- 1 Pkg. **LAND-LEBEN Croutons Zwiebel/Knoblauch**
- 150 g Erdbeeren

## Für das Dressing:

- 10 EL Olivenöl
- 10 EL 7-Kräuter-Essig
- Kräutersalz & Pfeffer

## Zubereitung:

- Den Spargel putzen, dafür die holzigen Enden entfernen {grüner oder violetter Spargel muss nicht geschält werden}. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel hinzufügen und mit etwas Staubzucker karamellisieren. Auf geringer Hitze einige Minuten dünsten. Dazwischen immer wieder schwenken.
- Den Salat und den Rucola waschen und trockenschleudern, in eine Schüssel geben. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen, anschließend fein hacken und zum Salat hinzufügen.
- Die **Croutons** in etwas Olivenöl anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Den Salat mit Olivenöl und Kräuternessig, sowie mit Salz und Pfeffer marinieren. Den Salat auf Tellern verteilen, den kurz gebratenen Spargel hinzufügen und mit halbierten, gewaschenen Erdbeeren sowie den **Croutons** servieren.

### Catrin's Spargeltipp:

Grüner oder violetter Spargel muss nicht gekocht werden. Er schmeckt roh oder auch kurz angebraten in Olivenöl knackig frisch. Damit ist er ideal für Salate oder zu Kurzgebratenem.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)

---

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH