

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 Vogerlsalat
- 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 Kräuteressig, 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.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH