



Spargel-Erdbeer-Salat mit karamellisierten Walnüssen

Dauer
25 min.

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Erdbeeren	400 g
Rucola	125 g
Heidelbeeren	100 g
Minze, frisch	20 g
Feta	200 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnüsse	4 EL
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL

Zubereitung

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Rucola und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Pfanne auswaschen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Walnüsse auf Backpapier abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Schüssel gebratener Spargel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Minze und Feta mit dem Dressing vermengen. In einer weiteren Schüssel Rucola mit 1 EL Olivenöl und Salz marinieren.

Rucola auf Tellern anrichten, Spargel-Erdbeer-Salat daraufsetzen und mit karamellisierten Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.