Spargelsalat mit Erdbeeren

Der leichte und bekömmliche Spargelsalat mit Erdbeeern gelingt ganz einfach im Handumdrehen. Hier das Rezept mit Anleitung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

500 g	Spargel
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
1.5 EL	Feinkristallzucker
3 EL	Aceto Balsamico (weiß)
4 EL	Wasser
200 g	Erdbeeren
150 g	Kopfsalat
1 Handvoll	Pinienkerne

Zubereitung

1. Wenn Du auf der Suche nach einem erfrischenden Sommersalat bist, ist ein **Spargelsalat mit Erdbeeren** genau das Richtige für Dich. Beginne damit, den Spargel zu waschen, zu schälen und die holzigen Enden abzuschneiden. Schneide Spargelstangen in Stücke. Erhitze etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne und brate den Spargel unter Wenden 2-3 Minuten an. Würze mit Salz und Pfeffer und nimm ihn aus der Pfanne.

2. Gib nun Zucker in die Pfanne und lass ihn karamellisieren. Rühre Essig und das Wasser ein und lasse alles aufkochen. Gib den Spargel zurück in die Pfanne und lass alles bei schwacher Hitze zirka 5 Minuten köcheln. Nimm alles vom Herd, schmecke es ab und lass es abkühlen.

3. Während der Spargel abkühlt, kannst Du die Erdbeeren waschen und putzen. Halbiere oder viertele sie, je nach Größe. Putze den Kopfsalat, wasche ihn und lasse ihn gut abtropfen.

Zupfe ihn in kleiner Stücke. Hebe jetzt die Erdbeeren und den Salat unter den Spargel. Röste die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne an und gib sie zum Spargelsalat mit Erdbeeren. Richte alles an und lasse es dir schmecken.

Tipp

Zum Spargelsalat mit Erdbeeren passt perfekt ein knuspriges Baguette.