

Spargelsalat mit Erdbeeren und Mozzarella

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Spargel, weiß und/ oder grün
500 g	Erdbeeren
125 g	Mozarella
1-2 EL	Butter
3-4 EL	Balsamico-Essig, hell
1 TL	Zucker
	Salz

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Spargel waschen, ggf. schälen und in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden.
- In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Spargel bei mittlerer Hitze unter rundherum anbraten und mit Zucker und Salz würzen. Mit dem Essig ablöschen und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen.
- Die Erdbeeren waschen, putzen halbieren und in eine Schüssel geben.
- Die Mozzarellakugeln halbieren und zu den Erdbeeren geben.
- Den lauwarmen Spargel zu den Erdbeeren und Mozzarella geben und alles gut vermengen.

Tipp:

Dies ist die Grundvariante. Als Ergänzung könnte man noch angeröstete Pinienkerne, Ruccola oder einen anderen grünen Salat, Cocktailtomaten, frischer Basilikum usw. dazugeben. Statt Mozzarella schmeckt auch Hirtenkäse sehr gut dazu.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 295 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
211 kca	11,4 g	14,8 g	8,86 g	175 mg