

Lauwarmer Spargel-Erdbeersalat mit Hirtenkäse

Zutaten | 2 Portionen

500 g	grüner Spargel
1 Prise	Salz
100 g	Hirtenkäse
250 g	Erdbeeren
15 g	Butter
3 EL	Balsamicoessig
6 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
½ Pck	„8 gemischte Kräuter“ tiefgefroren

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Spargel waschen, das untere Ende des Spargels frisch anschneiden, evtl. unteres Ende grob schälen.
- Spargelspitzen abschneiden, beiseitelegen. Den Rest des Spargels in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Spargelstücke in wenig Wasser mit Salz ca. 3 Min. bissfest kochen.
- Kurz vor Ende der Garzeit die Spargelspitzen dazugeben und kurz mitkochen.
- Spargel abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
- Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden.
- Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Teller vorwärmen.
- Eine Sauce aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern in einer Schüssel/ Mixbecher herstellen.
- Den Spargel in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten, anschließend den Hirtenkäse dazugeben und warm werden lassen.
- Den Spargel auf Tellern anrichten, leicht salzen.
- Die Erdbeeren darüber geben und mit dem Dressing anrichten.
- Sofort servieren.

Tipp:

Wer möchte kann den grünen Spargel auch nur in der Pfanne, ohne vorkochen, garen und zusätzlich angeröstete Pinienkerne über den Salat streuen.

Dieser Salat reicht für 2 Pers. als leichtes Abendessen oder als Vorspeise für 4 Pers.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 521 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
66g kcal	61,2 g	17,1 g	12,2 g	283 mg