

Erdbeer-Spargel-Salat mit Walnussfeta

Zutaten | 2 Portionen

250 g	weißer Spargel
250 g	grüner Spargel
1 EL	Öl (z.B. Rapsöl)
50 g	Rucola
500 g	Erdbeeren
1 EL	Walnussöl
1 EL	Balsamico, weiß
1 EL	Joghurt 1,5% Fett
30 g	Walnusskerne
100 g	Hirtenkäse
6	Basilikumblättchen
	Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Beide Spargelsorten waschen und die trockenen Enden abschneiden. Den weißen Spargel vollständig schälen, den Grünen nur im unteren Drittel. Gesamten Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden.
- Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten, mit Salz würzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt in 6-8 Min. bissfest garen. Den Spargel in einer Schüssel abkühlen lassen.
- Rucola verlesen und die groben Stiele abschneiden. Die Blätter waschen und trocken schleudern.
- Erdbeeren waschen, putzen und 200 g für den Salat halbieren.
- Die restlichen 300 g Erdbeeren in einem hohen Rührbecher mit 3 EL Wasser, Walnussöl und Balsamico mit dem Pürierstab pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Joghurt unterrühren.
- Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz abkühlen lassen.
- Hirtenkäse klein würfeln und in den erkalteten Walnüssen wälzen.
- Rucola auf zwei Teller verteilen und Spargel sowie die Erdbeeren darauf anrichten. Das Dressing darüber träufeln und den Salat mit dem Walnusskäse toppen.
- Den Salat mit Basilikumblättern sowie etwas Pfeffer aus der Mühle garnieren und sofort genießen.

Tipp:

Das A und O ist, frisch gestochenen Spargel zu bekommen. Frischen Spargel erkennt man daran, dass die Stangen schön prall und fest sind. Reibt man sie vorsichtig aneinander, dann müssen sie quietschen. Die Schnittflächen dürfen in keiner Weise trocken und holzig aussehen. Die Köpfe sind ebenfalls schön fest und müssen geschlossen sein; das gilt im Übrigen auch für grünen Spargel.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 586 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
401 kcal	26,0 g	31,7 g	12,9 g	227,0 mg