

Salat mit Erdbeeren und Spargel



vegetarisch

diabetistauglich

Salat mit Erdbeeren und Spargel - ein tolles Fitness Food im Frühling, perfekt zum Grillen und als leichtes Abendessen

Wenn es im Frühling wieder zu grünen beginnt und es endlich wieder frischen Salat zu kaufen – oder noch besser: im eigenen Hochbeet zu ernten gibt, dann ist ein Salat mit Erdbeeren und Spargel mein liebstes Abendessen.

Da die Spargel- und Erdbeersaison sich so gut überschneiden, ist eine Salatkombination aus beiden sehr zu empfehlen. Fruchtig süße Erdbeeren und herber Spargel sind auf mildem Blattsalat ein tolles Paar. Aber auch auf würzigem Rucola ist die Erdbeer-Spargel-Kombination sehr beliebt und auch ein toller Beilagensalat beim Grillen.

• Zutaten für eine Schüssel Spargel-Erdbeer-Salat

- frischer Blattsalat, Kopfsalat oder Rucola
- ca. 300 g Spargel
- ca. 300 g Erdbeeren
- Parmesan am Stück
- Balsamicocreme
- gutes Olivenöl
- eventuell eingelegte grüne Pfefferkörner
- eventuell einige Blättchen frische Minze oder Basilikum

So bereitest du eine bunte Schüssel Salat mit Erdbeeren und Spargel zu

1. Wasche zuerst deine Salatblätter gründlich ab und schleuder sie trocken (meine

Salatschleuder* möchte ich dabei nicht mehr missen).

2. Bereite den Spargel vor, indem du die holzigen Enden entfernst, ihn abspülst und in mundgerechte Stücke schneidest. Während du den weißen Spargel natürlich vorher schälen solltest, kannst du den grünen Spargel mit Schale verwenden.
3. Gib den Spargel in einen kleinen Topf mit Salzwasser und lass ihn nur für 3-4 Minuten köcheln – gieß ihn dann ab und lass ihn auskühlen.
4. Wasche die Erdbeeren in einer Schüssel Wasser, entfernde das Grün und viertel oder halbiere sie.
5. Nun zupfst du deinen Salat in grobe Stücke und mischst ihn mit einigen Spritzern gutem Olivenöl. Wenn du hast und möchtest, gibst du auch einige Blättchen frische Minze oder Basilikum hinzu – die Kräuter sorgen für ein herrlich frisches Aroma.
6. Hebe die Spargel- und Erdbeerstücken vorsichtig unter die Salatblätter. Zum Schluss reibst du noch frischen Parmesan über den Salat – am besten eignen sich dafür grobe Schnitzer.
7. Gewürzt wird der Salat schließlich nur noch mit Balsamico-Creme, die du dünn drauf gibst. Wenn keine Kinder mit essen, erhält der Erdbeer-Spargel-Salat durch eingelegte grüne Pfefferkörner noch den fehlenden Biss.

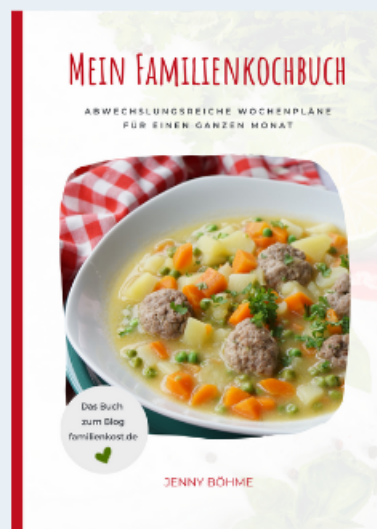
Lasst es euch schmecken!

Tipp: Den Salat immer möglichst frisch zubereiten, damit die Erdbeeren nicht matschen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Du hast noch mehr Lust auf Erdbeeren? Dann stöbere doch gleich mal durch meine [Erdbeer Rezeptsammlung](#).