

Spargel Erdbeer Salat



Zutaten:

- 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

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 4 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 19 Minuten

Zubereitung:

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, entferne 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.
Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

