



SPARGEL-ERDBEER-SALAT MIT ORANGEN- VINAIGRETTE

6 Personen

Zutaten:

- 250 Gramm reife Erdbeeren
- 500 Gramm weißen Spargel
- Saft von 1 bis 2 reifen Orangen (alt. Orangendirektsaft)
- Weißer Essig
- Eine Prise Zucker
- Eine Prise Salz
- Weißer Pfeffer
- Ggf. frischer Basilikum oder Minze

So wird es gemacht:

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Den Spargel schälen, waschen und bissfest kochen. Aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Nun schräg in ca. 3 cm breite Stückchen schneiden.

In einer Schüssel den Orangensaft, einen Schuss Essig, je eine Prise Salz und Zucker sowie etwas weißen Pfeffer geben und gut einrühren. Dann Spargel und Erdbeeren hinzufügen. Durchmischen und fünf Minuten ziehen lassen. Nochmals umrühren, dann sofort servieren.

Alternativ:

Nach dem Durchziehen des Salats grob gezupften Basilikum oder Minze hinzufügen.

Der Salat funktioniert auch mit grünem Spargel oder beide Spargelsorten gemischt.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN