

Rezept für Spargel-Erdbeer-Rucola-Salat:



Zutaten

- 1 kg weißer Spargel
- 2–3 EL Öl
- 2–3 EL Puderzucker
- Salz und Pfeffer
- 7–8 EL weißer Balsamico-Essig
- 100 g Rucola (Rauke)
- 250 g Erdbeeren

Zubereitung

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen der Länge nach halbieren und in kleinere Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Puderzucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Essig und 8–10 EL Wasser einrühren, und aufkochen. Spargel wieder hinzufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abschmecken und abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Rucola putzen, waschen und abtropfen. Erdbeeren und Rucola unter den Spargel heben, anrichten. Dazu passt Baguette.

Ihr Tannenhofteam wünscht guten Appetit