

Spargelsalat mit Erdbeeren, Rucola und Pinienkerne

🕒 25 min

👤 4 Personen (Beilage)

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weisser Spargel
- Salz & Pfeffer
- 250 g Erdbeeren geviertelt
- 1 Bund Rucola
- 1 EL Basilikum und Minze gehackt
- 1 EL Pinienkerne geröstet

Für das Dressing:

- 2 EL Haselnussöl
- 1 EL Essig nach Wahl
- ½ EL Honig
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel waschen, hölzernen Enden abschneiden, und nur weissen Spargel bis unter den Kopf schälen.
2. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Eine Bratpfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen. Weisser Spargel zugeben und für 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Grüner Spargel dazugeben und für weitere 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Alle Zutaten für das Dressing vermischen.
5. Warmer Spargel mit circa 1 EL des Dressings in einer Schüssel mischen und kurz ziehen lassen (circa 10 Minuten). Erdbeeren und Basilikum unterheben. Währenddessen Pinien rösten.
6. Rucola auf einer Servierplatte anrichten. Spargelsalat darauf verteilen, geröstete Pinienkerne darüber streuen, und mit dem restlichen Dressing beträufeln.