



Spargel-Erdbeer-Salat

Ob diese Kombination passt? Spargel und Erdbeeren als Salat serviert?

Es passt sogar sehr gut. Einfach in der Zubereitung, top im Geschmack.

Bereits zum dritten Mal mache ich bei der Foodblogs-Schweiz-Challenge mit.

Im Warenkorb des Monats Mai sind grüne und weisse Spargeln, Erdbeeren, Morcheln, Waldmeister und Zitronenmelisse.

Für mein Rezept habe ich mich für Erdbeeren und Spargeln entschieden und das kleine Tüpfelchen auf dem i gab die Zitronenmelisse als Dekoration.

Meinem Salat habe ich eine ganz persönliche Note gegeben. Ich habe nämlich meinen selbstgemachten Erdbeer-Balsamico-Essig verwendet.

Ich freue mich, schon bald beim Bauer im Dorf praktisch täglich frische Erdbeeren zu holen. Natürlich werde ich wieder Erdbeer-Essig ansetzen, damit ich meinen Vorrat wieder aufstocken kann.

Wer kein Erdbeer-Balsamico-Essig hat kann weisser Balsamico Essig verwenden.

Zutaten für 2 Personen als kleines Nachtessen

500 g grüne Spargeln
300 g frische Erdbeeren
1 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Erdbeer-Balsamico-Essig oder weisser Balsamico Essig
Salz und Pfeffer nach Bedarf
nach Belieben etwas Salat
Zitronenmelisse für die Dekoration

Zubereitung

Die Enden der Spargel wegschneiden. Ich persönlich schäle die grünen Spargeln nicht. Wer lieber einen geschälten Spargel mag, dem steht nichts im Wege dies zu tun. In ca. 3 cm lange Stängel schneiden. Ich schneide sie in Rauten. Die Spitzen lasse ich ganz.



In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Die Spargeln dazu geben und auf mittlerer Stufe einige Minuten auf allen Seiten Anbraten. Die Spargeln dürfen noch etwas „knackig“ sein. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen.

Bratpfanne vom Herd nehmen, Zucker darüber streuen und leicht auskühlen lassen.

Erdbeeren waschen, Grünzeug wegschneiden und Erdbeeren der Länge nach in Streifen schneiden.

Ausgekühlte Spargeln und Erdbeeren in eine Schüssel geben.

Olivenöl und Erdbeer-Balsamico-Essig (alternativ weisser Balsamico-Essig) in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer oder beliebige Kräuter würzen. Mit einem Schwingbesen das Ganze gut verrühren.

Salatsauce über die Erdbeeren und Spargeln geben. Vorsichtig untereinander mischen.

Persönlich habe ich gewaschenen grüner Salat in eine Salatschüssel gegeben und darüber die Erdbeeren und Spargeln verteilt.

Mit etwas Zitronenmelissenblätter ausdekorieren.

Der Salat ist bereit und man darf ihn geniessen.

