



Feldsalat mit gebratenem Spargel und Erdbeer-Vinaigrette

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Feldsalat	250 g
Erdbeeren	400 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß 5 EL Erdbeeren mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft pürieren. Erdbeer-Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
4. In der Schüssel lauwarmen gebratenen Spargel mit Feldsalat, geschnittenen Erdbeeren und 1 EL Olivenöl vermengen. Feldsalat mit gebratenem Spargel auf Tellern verteilen und mit Erdbeer-Vinaigrette beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Spargel auch auf dem Grill zubereiten. Hierfür den Spargel vorher mit 1 EL Olivenöl vermengen und auf dem heißen Grill ca. 5 Min. grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	122 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g