



Gegrillter Spargel-Erdbeer-Salat

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Erdbeeren	500 g
Pflücksalat	100 g
Mandeln, ganz	4 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe, Grill

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Spargel darin marinieren.
2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Salat waschen und trocken schleudern. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln ca. 3 Min. fettfrei rösten. Leicht abkühlen lassen und grob hacken.
3. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4 EL Olivenöl langsam zugeben und kräftig verrühren. Zitronen-Vinaigrette abschmecken. Erdbeeren, Salat und Mandeln zugeben und mit der Vinaigrette vermengen.
4. Grill anheizen. Spargel am Rand bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. grillen. Gegrillten Spargel auf eine Platte geben. Erdbeer-Salat darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	166 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g