



Spargel-Salat mit Erdbeeren und karamellisierten Walnüssen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Erdbeeren	400 g
Rucola	125 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Minze, frisch	20 g
Feta	200 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnusskerne	4 EL
Brauner Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Backpapier

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Rucola und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. Pfanne auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Mit Rohrzucker bestreuen und ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Walnüsse auf Backpapier abkühlen lassen und grob hacken.
4. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Schüssel gebratenen Spargel, Rucola, Erdbeeren, Heidelbeeren, Minze und Feta mit dem Dressing vermengen. Spargel-Salat mit karamellisierten Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	333 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g