



Spargelsalat mit Erdbeeren

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	400 g
Walnusskerne	5 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
weißer Spargel	1 Bund
grüner Spargel	1 Bund
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und vierteln. In den Mixbehälter Walnüsse geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen. In den Mixbehälter die Hälfte der Erdbeeren, Essig und Öl geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abscheiden und im unteren Drittel schälen. Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in den tiefen Gareinsatz geben. In den Mixbehälter etwa 1 l heißes Wasser geben, Dampfaraufsatz verschlossen aufsetzen und Spargel 10 Min./Dampfgarstufe garen. Gegarten Spargel in kaltem Wasser abschrecken.
3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer Schüssel Spargelstücke mit Dressing, Erdbeerstücken, Basilikum und Walnüssen vermengen. Spargelsalat abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	180 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g