



Erdbeer-Spargelsalat

Zutaten

ca. 250 g weißen Spargel

ca. 250 g Erdbeeren

1 Zitrone (auspressen)

1 Schüssel grüne Salatblätter

kleiner Bund Frühlingszwiebel

8 – 10 getrocknete, eingelegte Tomaten

süße Maiskörner (nach Gusto)

ca. 300 ml Wasser/Gemüsebrühe

1 TL Senf

Leinöl, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz

Zubereitung:

1. Salatblätter waschen und schleudern und die Zitrone auspressen.
2. Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Spargel in eine heiße Pfanne füllen, Wasser eingießen, Zitronensaft (max. den Saft einer halben Zitrone) und Salz dazu, köcheln lassen.
4. Ist das Wasser verdunstet und der Spargel gar, füllt man Olivenöl in die Pfanne und brät den Spargel an.
5. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden.
6. Frühlingszwiebeln und Tomaten klein schneiden.
7. Für das Dressing 1 TL Senf mit ca. 1 EL Agavendicksaft verrühren. Dazu Leinöl und Olivenöl sowie den restlichen Zitronensaft hinzufügen und verrühren. Nach Gusto salzen und nach Wunsch andere Gewürze hinzufügen.
8. Alles in einer großen Schüssel vermengen und anrichten.

Tipp: Tausche den weißen Spargel mal gegen grünen aus.

<https://www.youtube.com/watch?v=jpCpecfTxvc>