

## Frühlingsalat mit Erdbeeren, Spargel und grünem Pfeffer

FBB 18.03.2012  
Rez.Nr. 3.1\_4

Cooking Inspiration  
The Cooking Competence Atelier

Rezept für: 4 Personen



Pos.	Menge	Einh.	Produkt
1.	500	g	weisse Spargel
2.	1	l	Wasser
3.	20	g	Butter
4.	1	TI	Zucker
5.	1/2	TI	Salz
6.	1	El	Zitronensaft
7.			
8.	200	g	Erdbeeren
9.	50	g	Rucola

### Zubereitung

waschen, schälen und schräg in ca 4-5 cm lange Stücke schneiden.

mit

und

und

und

in einem Topf zum Kochen bringen

den Spargel darin 8-10 Min. bissfest garen. Abgiessen und abkühlen lassen

waschen, den Blütenansatz entfernen und halbieren

waschen

für das Dressing:

10.	4	El	Aceta Balsamico, weiss	und
11.	8	El	Olivenöl	und
12.	1/2	TI	Senf	und
13.	2	TI	Honig	und
14.	1	El	Basilikumblätter gehackt	und
15.	2	TI	Pfeffer, grün, eingelegt	und
16.	1/2	TI	Salz	verrühren

17. Rucola, Spargel und Erdbeeren auf Teller anrichten und gleichmässig mit dem Dressing beträufeln

### Tip

- \* nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen bestreuen
- \* wer mag, kann zusätzlich 200 g gebratene Hähnchenbruststreifen zum Salat geben