

# Rucolasalat mit Spargel und Erdbeeren



- **4 Stangen Spargel** (roh) schälen, das untere Ende abschneiden und die Stangen schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.
- **6 EL Öl, 3 EL Balsamicoessig, 2 EL Kaffeesahne** sowie **1 EL Ahornsirup** verrühren und mit **Salz, Pfeffer** abschmecken.
- Die **Spargelscheiben** für 1 Stunde im Dressing marinieren.
- **300 g Erdbeeren** in mundgerechte Stücke schneiden, von **2 Bund Rucola** die Stiele entfernen und alles unter die marinierten Spargelscheiben mischen.

***Wir wünschen guten Appetit.***

## **Zutaten** (Beilage für 4 Pers.)

- 4 St weißer Spargel
- 300 g Erdbeeren
- 2 Bd Rucola
- Öl
- Balsamicoessig
- Ahornsirup
- Kaffeesahne
- Salz, Pfeffer

## **Tipp 1**

Erdbeeren sind empfindliche Früchte, daher vorsichtig im Wasserbad waschen. Gut abtropfen lassen, abtupfen und erst anschließend die Blätter entfernen, da sich ansonsten die Früchte mit Wasser vollsaugen und der Geschmack verwässert.

## **Tipp 2**

Frischen Spargel erkennt man u. a. daran, dass die Stangen quietschen wenn man sie aneinanderreibt. Achten Sie auch auf die Enden, diese sollten nicht ausgetrocknet sein.

100%  
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf [www.vitaminkiste-lendersdorf.de](http://www.vitaminkiste-lendersdorf.de)