

Vorspeisen

Spargel - Erdbeer - Salat

Zutaten:

- 1 kg Spargel
- 250g Erdbeeren
- 20g Pinienkerne
- 100g Fetakäse
- 15 - 20 Blättchen Basilikum

für das Dressing:

- 1TL Dijon-Senf
- 1TL Honig
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL weißer Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden
2. Spargel in leicht kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen
3. Spargel in schräge Stücke von ca. 3 - 4 cm Schneiden
4. Pinienkerne anrösten
5. Basilikum waschen, Blätter zupfen und in Streifen schneiden. Eventuell ein paar Blätter zum garnieren aufbewahren
6. Feta in kleine Würfel schneiden
7. Erdbeeren putzen und in Stücke von 2 - 3 cm schneiden
8. 25 g Erdbeeren zusammen mit Essig, Orangensaft, Honig, Senf und Rapsöl zu einem Dressing mixen. mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. alles in einer Schüssel mischen und servieren

Eindeutige ID: #1166

Verfasser: n/a

Letzte Änderung: 08-05-2022 20:13