

Spargel-Erdbeer-Salat



Zutaten für 4 Portion:

- 1 kg weißer oder grüner Spargel
- 500 g Erdbeeren
- 200 g Rucola und Blattsalate
- 1/2 Bund Zitronenmelisse
- 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 3 EL Himbeeressig
- Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zucker
- 3 EL Rapsöl
- * Nach Geschmack:
- 1-2 geräucherte Forellenfilets
- 2 EL geröstete Salat- oder Kürbiskerne

Den Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden, in Stücke schneiden.

In kochendem Wasser mit Salz und Zucker ca. 8 Minuten garen.

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Salate waschen und putzen. Zitronenmelisse hacken.

Für die Marinade Zitronenschale, Essig, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker, Zitronenmelisse und Öl verrühren.

Blattsalat und Erdbeeren mit dem Dressing mischen. Spargelstücke untermischen.

Der Salat schmeckt so sehr gut und rund.

* Wer dennoch möchte, kann mit Räucherforelle und den Körnern variieren.