

Erdbeer-Spargelsalat



3

1

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 140 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

300 g	Erdbeeren
500 g	Spargel
1 Prise	Jodsalz
80 g	Rucola
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
1 EL	körniger Senf
1 EL	Ahornsirup
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Spargel schälen und die harten Enden entfernen. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser je nach Dicke 10–15 Min. bissfest garen, herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- Rucola waschen, trocken schleudern und klein schneiden.
- Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf, Ahornsirup, etwas Jodsalz und Pfeffer verrühren. Erdbeeren, Spargel und Rucola vermischen und mit dem Dressing beträufeln.