

Erdbeer-Salat mit Spargel

Ein vegetarischer Salat mit Erdbeeren und Spargel zum Grillfest

etwa 4 Portionen  gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

700 g weißer Spargel
Salz
Zucker
250 g Erdbeeren
100 g Rucola (Rauke)

Dressing:

150 g Dr. Oetker Crème légère
5 EL Milch
2 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Orangenschale
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wie bereite ich ganz einfach und schnell einen Erdbeer-Salat mit Spargel zu?:

1 Zubereiten:

Spargel schälen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Spargel hineingeben und in 10-15 Min. gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Dressing:

Crème légère, Milch und Finesse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Spargel, Rucola und Erdbeeren auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Dazu passen gebratene Hähnchenbruststreifen und frisches Baguette.
- Bestreuen Sie den Salat mit Dr. Oetker Mandeln gehobelt, die Sie in einer beschichteten Pfanne rösten.
- Statt Rucola schmecken auch andere Blattsalate.

