



Erdbeer-Spargel Salat mit Orangen-Vinaigrette

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten für zwei Portionen

- 1 Bund weißer Spargel | 500 g
- 1 Bund grüner Spargel | 500 g
- 2 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 300-350 g frische Erdbeeren
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico Essig oder Apfelessig
- 2 EL Agavendicksaft
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 50-70 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 Zweige frische Minze
- 1 Bund Rucola
- Vegane Crème Balsamico

Zubereitung (20 Minuten)

1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Dem Wasser Salz und Zucker beimengen.
2. Weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel in der unteren Hälfte schälen und auch hier die holzigen Enden mit dem Messer abschneiden.
3. Wenn das Wasser kocht, den weißen Spargel zuerst hineingeben und ca. 7-8 Minuten bissfest kochen. Nach etwa der Hälfte der Zeit auch den grünen Spargel hinzugeben. Der Spargel sollte bissfest, nicht zu hart, aber auch nicht matschig werden. Wer unsicher ist, kann einfach zwischendurch kurz mal ein Stück abschneiden und probieren.
4. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln - ganz nach Belieben.
5. Die restlichen Zutaten (von Olivenöl bis Minze in der Zutatenliste) zu einer Vinaigrette verrühren oder mixen (bis auf den Rucola und die Crème Balsamico).
6. Weißen und grünen Spargel in kleinere Stücke schneiden und zusammen mit den Erdbeeren und jeweils etwas Rucola auf einem Teller anrichten. Die Vinaigrette über den Spargel geben und Rucola mit Crème Balsamico beträufeln.