

Mein Tipp... in der Erdbeer- und Spargelsaison

Spargel-Ruccolasalat mit Erdbeeren und Walnuss-Feta für 4 Personen



Zutatenliste:

200 g	Feta
80 g	Walnusskerne
200 g	weißer und grüner Spargel gemischt
50 g	Ruccola
200 g	Erdbeeren
5 EL	Zitronensaft
2 EL	Walnussöl oder Kürbiskernöl
2 EL	Spargelwasser
1-2 EL	Balsamico Essig
	Salz
	Zucker
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Fetakäse würfeln und die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen, grob hacken und mit dem Fetakäse mischen.
2. Den weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden und 4 Minuten in Salzwasser kochen. Den grünen Spargel am unteren Ende schälen, halbieren und mit dem weißen Spargel weitere 4 Minuten kochen. Das Spargelwasser auffangen.
3. Ruccolasalat waschen. Erdbeeren waschen und halbieren. Die Hälfte der Erdbeeren mit Walnuss- oder Kürbiskernöl, Spargelwasser, Zitronensaft und Balsamico pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Spargel und Ruccola sowie die restlichen Erdbeeren mischen, mit dem Walnuss-Feta bestreuen und mit dem Erdbeerdressing marinieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit diesem erfrischenden Salat.
Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater