

Juni:

Fruchtiger Erdbeer-Spargelsalat

Es ist Spargel- und Erdbeerzeit in Mainfranken - Zeit zu kombinieren!



DAS BRAUCHEN SIE:

Zutaten für den Salat

- 750 g weißer Spargel aus der Region
- 250g Erdbeeren aus der Region
- 50g Zucker
- 50ml Weißweinessig
- 1 EL ÖL
- Salz und Pfeffer

UND SO GEHT'S:

1. SCHRITT

Vorbereiten

Den Spargel gründlich schälen und die unteren Enden abschneiden. Die Erdbeeren waschen und zum Trocknen beiseite stellen.

2. SCHRITT

Ab in den Topf

Den Spargel mit etwas Salz und Zucker in ausreichend Wasser für ca. 15 Minuten garen. Tipp: Eine Zitronenscheibe mit im Wasser sorgt für strahlend weißen Spargel.

3. SCHRITT

Vinaigrette anrühren

Zucker in einem Topf geben, karamellisieren und unter Rühren mit 100 ml heißem Wasser ablöschen. Für ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und Öl unterschlagen.

4. SCHRITT

Kombinieren

Den abgekühlten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und die Erdbeeren vierteln. Spargel und Erdbeeren mischen und mit der Vinaigrette übergießen. 30 Minuten ziehen lassen und genießen!

Tipp: Wer es etwas würziger mag, kann nach Belieben frischen Rucola oder Petersilie aus dem Garten hinzufügen. Passt perfekt!