



MEIN „AUGENRINGE WEG-SALAT“

Für 2 Personen:

Für den Salat:

500 g weißer Spargel
1 EL Ahornsirup (alternativ: Honig)
80 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
100 g Babyspinat
ca. 20 Blätter Basilikum
150 g Erdbeeren

Für das rosa Dressing:

100 g Erdbeeren
Zeste und Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
3/4 TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zeitaufwand:

15 Minuten Zubereitung plus
15 Minuten Kochzeit

Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Das kochende Wasser salzen und 1 EL Ahornsirup (oder Honig) hinzufügen. Den Spargel im kochenden Wasser al dente kochen. Das dauert je nach Dicke des Spargels ca. 7–15 Minuten. Den Spargel abkühlen lassen.

Wenn du Tiefkühlerbsen verwendest, dann gib die Erbsen in eine Schüssel und übergieße sie mit heißem Wasser. Nach 2 Minuten in ein Sieb abgießen und kalt abwaschen. Beiseitestellen.

Babyspinat, Basilikum und Erdbeeren waschen. Den Babyspinat auf zwei Tellern anrichten. Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Spargelstücken und Erbsen auf dem Babyspinat anrichten. Das Basilikum grob hacken und darüber verteilen.

Für das rosa Dressing alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.

Das Dressing mit einem Löffel auf den Salat tröpfeln und servieren.