

**23.02.2009 - Marinierter Spargel-Erdbeer-Salat**

Bald ist ja wieder die Salatzeit. Deswegen heute als weiteres kleines Leckerbissen einen *marinierter Spargel-Erdbeer-Salat*.



Dafür brauchen wir folgende Zutaten:

**Zutaten:**

- 500 Gramm Erdbeeren
- 500 Gramm grünen Spargel
- 500 Gramm weißen Spargel
- 2 Salatköpfe
- 4 Esslöffel Aceto Balsamico, weißer
- 2 Esslöffel Sherryessig
- 6 Esslöffel Raps- oder Distelöl
- 2 Esslöffel Walnuss- oder Pinienkernöl
- 60 Gramm Pinienkerne
- 2 Esslöffel Puderzucker
- 2 Kästchen Kresse
- etwa Salz und Pfeffer
- etwas Gemüsebrühe

## **Zubereitung:**

Zunächst einmal müsst ihr den **Spargel** putzen und schälen (den grüne nur bis zur Hälfte). Danach die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

Den weißen Spargel in 10-15 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Für den grünen Spargel zunächst den *Puderzucker* leicht karamellisieren. Dann die Spargelstücke in dem karamellisierten Zucker schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen.

In gerade mal 5 Minuten bissfest garen. Beide Spargelsorten gut abtropfen lassen.

Jetzt müsst ihr aus dem Essig, den Ölen, dem Salz und dem Pfeffer ein nettes Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazu geben.

Dann Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.

Als nächstes jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Salatschüssel oder 6-8 Teller damit ausschmücken.

Jetzt müssen die **Erdbeeren** geputzt, halbiert und auf dem **Salat** verteilt werden.

Die Pinienkerne in einer fettlosen Pfanne anrösten.

Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing jetzt auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den **Pinienkernen** verziehen.

Fertig ist eure **Marinier**

*Barbara Beske*

. Guten Appetit..

eure