

05.05.2009 - Salat aus Spargel, Erdbeeren und Orangen

Ja, ja. Ist ja wieder Spargelzeit. Deswegen heute nochmal einen **leckeren Salat aus Spargel, Erdbeeren und Orangen!**



Zutaten:

- 200 Gramm weißen Spargel
- 500 Gramm Erdbeeren
- eine Orange
- 1 Teelöffel flüssigen Honig
- eine Ingwer
- 3 Stück Minze
- etwas schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Salz

Zubereitung:

Also zunächst waschen wir unseren **Spargel** und schälen ihn anschließend. Die holzigen Enden müsst ihr abschneiden.

Die Spargel-Stangen dann in schräge ungefähr 2 cm lange Stücke zerschneiden. Danach setzt ihr die Spargel mit ein wenig Zucker und Salz in Wasser und lasst das ganze für 6 bis 7 Minuten kochen.

In der Zeit können wir und schon mal um die **Erdbeeren** kümmern. Also ran an die Erdbeeren. Das heißt Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Orange als nächstes so ausschälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Filetstücke der Orange zwischen den Trennhäuten zertrennen.

Dabei müsst ihr den Saft auffangen. Den Rest der *Orange* zum Schluss auch noch ausdrücken.

Jetzt den *Orangensaft* mit dem Honig und etwas Pfeffer verrühren. Die Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken und abschmecken.

Die gewonnene Sauce könnt ihr nun mit dem Spargel, den *Erdbeeren* und der Orange mischen.

Das ganze vor dem Verzehr allerdings erstmal eine Stunde ziehen lassen.

Zum Schluss müsst ihr nur noch die **Minze** waschen, trockenschütteln, in feine Stückchen schneiden und unter den *Salat* untermischen. Und fertig ist euer *Salat aus Spargel, Erdbeeren und Orangen*.

Barbara Beske

Viel Spaß beim Salate machen wünscht euch eure