

01.05.2009 - Spargel mit Erdbeeren und Entenbrust

Heute das erste Mal ein Rezept, bei dem ihr die *Erdbeeren* zur Hauptspeise bekommt, das auch noch mit wenig Kalorien daher kommt. Diesmal wieder ein leckeres **Spargel-Erdbeeren-Rezept!**



Zutaten:

- 300 Gramm grüner Spargel
- 300 Gramm weißen Spargel
- 250 Gramm Erdbeeren
- 2 Entenbrustfilets à ca. 200 Gramm
- 150 Gramm Schmand
- 3 Esslöffel Öl
- 1 kleiner Frisee
- 1 unbehandelte Orange
- ein halbes Bund Minze
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Esslöffel geröstete Mandeln in Blättchen
- Salz
- normalen Pfeffer

- rosa, grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes müsst ihr den grünen und den weißen Spargel putzen. Danach zerteilt ihr ihn in ungefähr 4 cm lange Stücke.

Alle Spargelteile jetzt in Salzwasser garen.

Danach alles abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Als nächstes die Entenbrustfilets in Öl schön von jeder Seite ca. 7 Minuten braten.

Danach je nach Geschmack salzen und pfeffern.

Jetzt nehmt ihr die 250 Gramm Erdbeeren und putzt diese. Danach müsst ihr sie in Scheiben schneiden.

Jetzt könnt ihr schon mal den **Salat** zerkleinern. Die Orangenschale in Zesten abziehen und ihr Fruchtfleisch auspressen.

Nun eure *Minze* in Streifen schneiden und mit der Schale, der Mayonnaise und dem Schmand verrühren.

Das ganze könnt ihr dann mit 3 bis 4 Esslöffel Saft, Salz und dem Pfeffer abschmecken.

Als letztes noch die Filets aufschneiden und zusammen mit dem Salat, dem Spargel, den Erdbeeren und dem Dressing anrichten.

Jetzt noch mit Mandeln und Pfeffer bestreuen und ihr könnt euren *Spargel mit Erdbeeren und Entenbrust* servieren.

Barbara Beske

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch eure

P.S. Leckere Diät-Rezepte bereite ich für eine der nächsten Folgen vor.