



Spargel - Rucola - Salat mit Erdbeeren

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, schnell gemacht, voller Frühlingsaromen

Zutaten

- 250 g grüner Spargel
- 250 g vollreife Erdbeeren
- 100 g Rucola
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Für den Dressing:
 - Saft 1/2 Zitrone und etwas Abrieb
 - 1 El weißer Balsamico
 - 4 El Olivenöl
 - 1 Prise Zucker, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Rucola putzen, verlesen und in kaltem Wasser "auffrischen", danach gut trocken laufen lassen. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren oder vierteln.

Schritt2

Alle Dressing Zutaten miteinander verrühren und mit Olivenöl "aufziehen".

Schritt3

Schritt4

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn da ist er oft noch etwas holzig. Schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt5

Mit heißem Olivenöl in einer Stielpfanne anbraten, salzen, pfeffern, 2 min. unter häufigem wenden braten, garen.

Schritt6

Etwas abkühlen lassen und mit dem Rucola und den Erdbeeren mischen, kurz vor dem Servieren mit dem Dressing anmachen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Auf tiefen Tellern anrichten

Schritt9

Schritt10

Rezeptart: Kalte Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-rucola-salat-mit-erdbeeren/>