

Kochen mit Klaus

Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- je 300 g weißer, grüner Spargel, 250 g Erdbeeren, 100 g Rucola, Salz,
- 100 g Pflücksalat, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Honig, $\frac{1}{2}$ Zwiebel,
- 1 EL Essig, 30 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Balsamico-Essig,
- 1 TL Gemüsebrühe, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 EL TK-Schnittlauch

Zubereitung:

1. Ein paar Ringe von der Zwiebel schneiden, Rest klein würfeln. Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen, Enden ab-, Rest schräg in Stücke schneiden. Weißen Spargel mit Zitronensaft, Zucker u. Salz 18 Min. kochen, 8 Min. vor Garende die Spitzen u. den grünen Spargel zugeben. Herausnehmen u. abkühlen lassen.



2. Sud mit Brühe in einem Topf auf die $\frac{1}{2}$ reduzieren. 5 EL entnehmen, mit Zwiebeln, Essig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer u. Öl vermengen. 30 Min. ziehen lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten u. heiß in die Marinade geben. Schnittlauch unterheben.



3. Erdbeeren putzen u. vierteln. Rucola u. Salat waschen, trocken schütteln u. in eine Schüssel geben. Spargel u. Erdbeeren mit dem Dressing unter den Rucola-Salat heben, 15 Min. ziehen lassen u. mit Zwiebelringen garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Steinofenbaguette servieren.

