Rezept

Spargelsalat mit Erdbeeren & Rhabarber

Ein Rezept von Spargelsalat mit Erdbeeren & Rhabarber, am 28.04.2024

Zutaten

1 Bund	grüner Spargel (ca. 450 g)
50 g	Babyspinat
350 g	reife, aromatische Erbeeren
2 TL	Dijonsenf
	Vanille-Salz
2 EL	Mandelöl (oder Avocadoöl)
300 g	Rhabarber
4 Stiele	Minze
2 TL	Akazienhonig
1 TL	Sherryessig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen waschen, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in einen Dämpfeinsatz geben. Die Spargelspitzen beiseitelegen. Den Rhabarber schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und größere Blätter klein zupfen.

2. Dämpfeinsatz auf einen Kochtopf mit kochendem Wasser setzen. Spargelstücke über dem Dampf ca. 3 Min. garen, die Spargelspitzen zugeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Rhabarber dazugeben, ca. 1 Min. dämpfen. Den Dämpfeinsatz herausnehmen, alles kalt abbrausen und abtropfen lassen.

3. Für das Dressing 200 g Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und anschließend pürieren. Mit Honig, Senf und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen.

4. Teller mit Spinatblättern auslegen. Spargel und Rhabarber darauf verteilen.

5. Die übrigen Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Anschließend halbieren oder vierteln und darauf verteilen. Das Dressing darüberlöffeln, mit Chiliflocken und Minzeblättchen bestreuen.