Rezept

Caprese mit Spargel und Erdbeeren

Ein Rezept von Caprese mit Spargel und Erdbeeren, am 23.05.2025

Zutaten

500 g	grüner Spargel
1 TL	Honig
2 EL	Walnussöl
	Salz
2 EL	Pinienkerne
1	reife Avocado
1 Bund	Basilikum
1 Handvoll	Postelein
1 TL	Dijon-Senf
3 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
125 g	Erdbeeren
3 Spritzer	Zitronensaft
3 Stängel	Estragon
125 g	Mini-Mozzarellakugeln

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 69 g F, 17 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und holzige Enden großzügig abschneiden oder schälen. Die Stangen mit einem Sparschäler von unten zur Spitze hin vorsichtig in schmale Streifen schneiden. Große Spargelköpfe mit einem Messer längs halbieren, kleinere Spargelköpfe ganz belassen.

2. Senf, Honig und Essig gründlich verrühren, danach Walnuss- und Olivenöl kräftig unterschlagen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel gründlich mit der Vinaigrette vermischen, dabei mehrmals wenden, damit der Spargel etwas weicher wird. Dann beiseitestellen und 15-20 Min. durchziehen lassen.

3. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, die grünen Kelchblätter entfernen und die Erdbeeren in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese gleich mit Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.

4. Basilikum und Estragon waschen und trocken schütteln. Basilikumblättchen abzupfen und grob zerzupfen, Estragonblättchen abzupfen und klein hacken. Postelein waschen, verlesen und trocken schleudern. Mozzarella trocken tupfen und nach Belieben ganz belassen oder grob zerzupfen.

5. Zum Anrichten die Avocado, den Estragon und jeweils gut die Hälfte von den Erdbeeren, von Basilikum und Postelein vorsichtig unter den Spargel heben. Anschließend den Mozzarella, die übrigen Erdbeeren, Postelein und Basilikum darauf verteilen. Die Caprese mit den Pinienkernen bestreuen und nochmals mit Pfeffer würzen.