

Rezept

Erdbeer-Spargel-Salat mit Walnussfeta

Ein Rezept von Erdbeer-Spargel-Salat mit Walnussfeta, am 18.09.2024

Zutaten

250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
1 EL Rapsöl	Salz
50 g Rucola	500 g Erdbeeren
1 EL Walnussöl	1 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer	1 EL Joghurt (1,5 % Fett)
30 g Walnusskerne	100 g Schafskäse (Feta; max. 45 % i. d. Tr.)
6 Basilikumblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Beide Spargelsorten waschen, die trockenen Enden abschneiden. Den weißen Spargel vollständig schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Gesamten Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten, mit Salz würzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt in 6-8 Min. bissfest garen. Den Spargel in einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Den Rucola verlesen und die groben Stiele abzwicken. Die Blätter waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren waschen, putzen und 200 g für den Salat halbieren.
4. Für das Dressing die restlichen 300 g Erdbeeren in einem hohen Rührbecher mit 3 EL Wasser, Walnussöl und Aceto balsamico bianco mit dem Pürierstab pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt unterrühren.
5. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz abkühlen lassen. Den Schafskäse klein würfeln und in den erkalteten Walnüssen wälzen.
6. Rucola auf zwei Teller verteilen und Spargel sowie die Erdbeeren darauf anrichten. Das Dressing darüber träufeln und den Salat mit dem Walnuss-Käse toppen. Den Salat mit Basilikumblättern sowie etwas Pfeffer aus der Mühle garnieren und genießen.