

## Rezept

# Frühlings-Salat mit Granola

Ein Rezept von Frühlings-Salat mit Granola, am 29.06.2026

## Zutaten

### Für das Granola

<b>50 g</b> Buchweizen	<b>25 g</b> Sesam
<b>25 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>25 g</b> Kürbiskerne
<b>1 TL</b> Korianderkörner	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>1 TL</b> flüssiger Honig

### Für Salat und Dressing

<b>10 Stangen</b> grüner Spargel	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Pflücksalat	<b>100 g</b> Erdbeeren
<b>2 EL</b> Joghurt	<b>1 EL</b> Aceto balsamico
<b>1 TL</b> Senf	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 26 g F, 9 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Buchweizen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Koriander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun anrösten. Dabei die Pfanne immer wieder schwenken, damit die Kerne rundum rösten. Vom Herd nehmen. Salz, Pfeffer und Honig zur Kernemischung geben und sehr zügig untermischen, bis alle Kerne mit Honig umhüllt sind. Das Granola auf einem Teller beiseitestellen.
2. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Stangen dann in 3 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Rühren ca. 5 Min. anbraten.
3. Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Salat und Spargel auf zwei Tellern anrichten. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und auf dem Salat verteilen.
4. Joghurt, restliches Öl (2 EL), Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln. Den Salat auf zwei Tellern anrichten und jeweils ein Viertel vom Granola daraufstreuen. Das restliche Granola abkühlen lassen und zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen. So ist es ca. 2 Wochen haltbar.