

Rezept

Frühlings-Salat mit Granola

Ein Rezept von Frühlings-Salat mit Granola, am 29.05.2023

Zutaten

Für das Granola

50 g Buchweizen	25 g Sesam
25 g Sonnenblumenkerne	25 g Kürbiskerne
1 TL Korianderkörner	Salz
schwarzer Pfeffer	1 TL flüssiger Honig

Für Salat und Dressing

10 Stangen grüner Spargel	3 EL Olivenöl
100 g Pflücksalat	100 g Erdbeeren
2 EL Joghurt	1 EL Aceto balsamico
1 TL 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.