Rezept

# Spargel-Erdbeer-Salat

Ein Rezept von Spargel-Erdbeer-Salat, am 29.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Vanilleschote |
| **400 g** | weißer Spargel |
| **2 EL** | Aceto balsamico bianco |
| **6 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| **250 g** | Erdbeeren |
| **1 TL** | Zucker |
| | Saft von ½ Zitrone |
| **2 EL** | Orangensaft |
| | Salz |
| **30 g** | Rucola |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit der ausgekratzten Vanilleschote und Zucker in 50 ml Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen und den Sirup ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

3. In einem hohen Rührbecher Zitronensaft, Essig, Orangensaft, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Vanillesirup langsam dazugießen und alles zu einem cremigen Dressing mischen. Die Spargelstücke unterheben und den Salat zugedeckt ca. 3 Std. marinieren.

4. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Dabei grobe Stiele entfernen. Erdbeeren sorgfältig waschen, entkelchen und in Würfel schneiden. Zum Schluss Rucola und Erdbeeren unter den Spargelsalat heben.