

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Juni 2023

Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund grüner Spargel
200g Erdbeeren
60g Rucola
50g Heidelbeeren
10g Minze, frisch
80g Feta
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Walnüsse
1,5 EL Balsamicoessig
0,5 TL Honig
0,5 TL Senf



Zubereitung:

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Rucola und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Von der Minze Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Feta in Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. Pfanne auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Walnüsse fettfrei rösten, abkühlen lassen und grob hacken
4. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Komponenten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.



Nährwerte pro Portion

Kalorien	323kcal
Kohlenhydrate	15,5g
Eiweiß	12,9g
Fett	21,6g
Arbeitszeit ca. 25 Minuten	