

Spargelsalat mit Erdbeeren und Schafskäse

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 6 Stangen grüner Spargel
- 6 Stangen weißer Spargel
- 50 g Mandelstifte
- 200 g Erdbeeren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Basilikum
- 2 Bund Rucola
- 250 g Feta
- Butterschmalz
- Olivenöl
- Salz
- Zucker

Frühlingszwiebeln putzen und in etwas breitere Stücke schneiden. Basilikum und Rucola waschen und trocken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Rucola in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, trocknen und vierteln.

Mandelstifte mit etwas Olivenöl in einer Pfanne rösten.

Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel bei mittlerer Hitze bissfest braten. Das Gemüse dabei etwas zuckern und salzen.

Den leicht abgekühlten Spargel mit den Erdbeeren und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die anderen vorbereiteten Zutaten hinzufügen und vorsichtig untermengen. Zum Schluss den Schafskäse grob zerbröseln und auf dem Salat verteilen.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 200 ml Multivitamin- oder Orangensaft
- 1 EL Dijon-Senf
- 3 EL weißer Balsamessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Nussöl
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Fruchtsaft erhitzen und auf wenige Esslöffel einkochen, dann etwas abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Ahornsirup verrühren. Danach die Öle hinzufügen und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 06.06.2022

Koch/Köchin: Bettina Tietjen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen