

Gegrillter Spargel-Erdbeer-Salat

Zeit gesamt 15min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gen	nahlen
Erdbeeren	500 g
Pflücksalat	100 g
Mandeln, ganz	4 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe, Grill

- 1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Spargel darin marinieren.
- 2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Salat waschen und trocken schleudern. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln ca. 3 Min. fettfrei rösten. Leicht abkühlen lassen und grob hacken.
- 3. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4 EL Olivenöl langsam zugeben und kräftig verrühren. Zitronen-Vinaigrette abschmecken. Erdbeeren, Salat und Mandeln zugeben und mit der Vinaigrette vermengen.
- 4. Grill anheizen. Spargel am Rand bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. grillen. Gegrillten Spargel auf eine Platte geben. Erdbeer-Salat darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	166 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g