

Spargelsalat mit Erdbeeren

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

| | Erdbeeren | | 400 g |
|--|---------------------------|---|-------|
| | Walnusskerne | | 5 EL |
| | Balsamicoessig, hell | | 2 EL |
| | Öl | | 3 EL |
| | Salz | | |
| | Pfeffer, schwarz gemahlen | 1 | |
| | Zucker | | |
| | weißer Spargel | 1 | Bund |
| | grüner Spargel | 1 | Bund |
| | Basilikum, frisch | | 20 g |
| | | | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und vierteln. In den Mixbehälter Walnüsse geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen. In den Mixbehälter die Hälfte der Erdbeeren, Essig und Öl geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 2. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abscheiden und im unteren Drittel schälen. Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in den tiefen Gareinsatz geben. In den Mixbehälter etwa 1 I heißes Wasser geben, Dampfgaraufsatz verschlossen aufsetzen und Spargel 10 Min./Dampfgarstufe garen. Gegarten Spargel in kaltem Wasser abschrecken.
- 3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer Schüssel Spargelstücke mit Dressing, Erdbeerstücken, Basilikum und Walnüssen vermengen. Spargelsalat abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 180 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 12 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 14 g |