

ZUKUNFTS-REZEPT

GETREIDE-SPARGEL-SALAT MIT ERDBEEREN

Zutaten

- 1 Packung vorgegartes Getreide (alternativ 100g Getreide gar kochen)
- 4 Stangen weißer Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 Bund Rucola
- 5-10 Erdbeeren
- Dressing: Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Honig



Zubereitung

Den weißen Spargel schälen und zusammen mit dem grünen Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel anschließend in etwas Öl bei mittlerer Hitze braten bis er Farbe annimmt, aber noch Biss hat.

Die Erdbeeren waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Rucola waschen und schneiden. In einer Schüssel das Getreide mit dem Rucola und Spargel vermischen. Das Dressing anrühren und unter den Salat rühren.

Zum Schluss die Erdbeeren über dem Salat verteilen.



TIPP

Dazu passen auch gut geröstete Nüsse oder Sonnenblumenkerne.

