

GRÜNER SPARGEL-SALAT MIT ERDBEEREN

Das benötigt ihr für die 2 Portionen: *So wird's gemacht*

grüner Spargel	500 g
Olivenöl extra vergine	5 EL
Zucker	1 EL
rote Zwiebel	1
Fleur de Sel	
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
Weißweinessig (mild)	2 EL
Senf (mild)	1 TL
Hand voll Rucola	1
Erdbeeren	8

Das Coole ist - vom grünen Spargel müsst Ihr nur das untere Drittel schälen! Dann würde ich - aus optischen Gründen - die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker einstreuen und schmelzen lassen. Erst dann kommt der Spargel hinzu. Lasst ihn ca. fünf Minuten braten, legt dabei den Deckel drauf.

Zwiebeln schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden. Gebt sie für die letzte Minute mit zum Spargel in die Pfanne, einmal schwenken und ach ja, alles noch mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Salatschale 3 EL Olivenöl und Weißweinessig mit Senf und 3 EL kaltem Wasser kräftig aufschlagen, bis eine sämige Soße entsteht.

Zwiebelringe und den noch warmen Spargel unterheben. Den Salat würde ich an dieser Stelle ca. 30 Minuten ziehen und dabei abkühlen lassen.

Rucola putzen, waschen und auf jeden Fall trocken-schleudern.

Erdbeeren vorsichtig waschen, das Grün entfernen und die zarten Früchte vierteln und unter den Salat mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen.

*Mit Rucola garnieren und dann kann es losgehen!
Das Genießen!*

