

03. Salate

## Spargelsalat mit Erdbeeren [Nr. 221]

Menge: Für 4 Personen

**Zutaten:**

**Vinaigrette**

100 g	Wasser
100 g	weißer Balsamico-Essig
30 g	Honig
50 g	Olivenöl nativ
1 TL	Kräutersalz
2 Prisen	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Basilikum, getrocknet



**Salat**

500 g	weißer Spargel, geschält, gekocht, in Stücken (3-4 cm)
500 g	grüner Spargel, unteres Drittel geschält, gekocht in Stücken (3-4 cm)
50 g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
200 - 250 g	Erdbeeren geviertelt, nach Geschmack
50 - 100 g	Romana Salat oder Rucola, in mundgerechten Stücken, nach Geschmack

**Zubereitung:**

**Vinaigrette**

1. Wasser, Balsamico und Honig in einem Topf einkochen.  
*Thermomix:* Die Zutaten in den Mixtopf geben, den Gareinsatz oder den Spritzschutz (nur TM6) anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel stellen und 10 Min./Varoma/Stufe 1 einkochen.
2. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum zugeben. Alles gut durchrühren  
*Thermomix:* 20 Sek./Stufe 3 verrühren.
3. Vinaigrette in eine Salatschüssel umfüllen.

**Salat**

4. Die Spargelstücke in die Salatschüssel geben.
5. Die Pinienkerne/Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten.
6. Erdbeeren und Romana Salatstreifen in die Salatschüssel geben und gut mischen. Salat mit den goldbraun gerösteten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen garniert servieren.