

Rezept des Monats Juni: Sommersalat

Sommersalat mit grünem Spargel und Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g grüner Spargel
- 50 g Blattspinat
- 60 g Erbsen
- 50 g Feta (fettreduziert)
- 10 Erdbeeren
- 3 TL Olivenöl
- 2 TL Balsamico Essig

Salz, Pfeffer, Kräuter



Zubereitung:

Blattspinat waschen und sehr gut abtropfen lassen oder schleudern.

Spargel waschen, eventuell das untere Ende abschneiden und die Stangen dritteln.

Erdbeeren waschen, halbieren und Stilansatz entfernen.

Erbsen (am besten TK) in etwas Salzwasser für wenige Minuten kochen, dann abgießen.

Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und den Spargel für einige Minuten braten, salzen und pfeffern.

Wer mag gibt die Erbsen auch nochmal kurz mit in die Pfanne und schwenkt sie mit durch.

Fürs Dressing das restliche Olivenöl, weißen Balsamico, Salz und Pfeffer mischen. Salat in eine Schüssel füllen und mit dem Dressing mischen.

Warmen Spargel, Erbsen und Erdbeeren darauf anrichten, den Feta drüber bröseln und mit Kräutern garnieren.