



# Spargel-Salat

## Für 4 Personen

### ZUTATEN

2 Bund grüner Spargel  
400 g Erdbeeren  
125 g Rucola  
100 g Heidelbeeren  
20 g Minze, frisch  
200 g Feta  
4 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
4 EL Walnüsse  
1 EL Rohrzucker  
3 EL Balsamicoessig, hell  
1 TL Honig  
1 TL Senf

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen leicht schräg dritteln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Rucola und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Pfanne auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Walnüsse fettfrei ca. 2 Minuten rösten. Mit Rohrzucker bestreuen und ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Walnüsse auf dem Backpapier abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Schüssel gebratenen Spargel, Rucola, Erdbeeren, Heidelbeeren, Minze und Feta mit dem Dressing vermengen. Spargel-Salat mit karamellisierten Walnüssen servieren.

Tipp: Dazu passt ein frisches Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen. Guten Appetit!