

Spargel-Salat mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

1 kg weißer Spargel 2-3 EL Öl 2-3 EL Puderzucker
78 EL Balsamico-Essig Salz, Pfeffer 250 g Erdbeeren
100 g Rucola

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargelstangen der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel darin unter gelegentlichem Wenden 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Essig und 8-10 EL Wasser einrühren, aufkochen.

Spargel wieder hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Eventuell etwas kleiner zupfen. Erdbeeren und Rucola unter den Spargel heben und den Salat anrichten.

NN am 25. Mai 2026