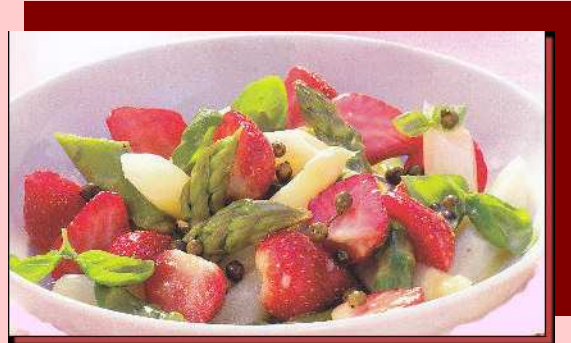


Erdbeer Spargel Salat

ProPoints™ Wert: 2

Portionen: 4

Einfach und schnell zubereitet.



Zutaten

1000 g Spargel
300 g Erdbeeren
1 Bund Basilikum
1/2 EL Grüner Pfeffer

Für das Dressing

2 EL Honig-Mohn Senf oder Orangen Senf (z. B. von Breuer Monschau)
250 ml Sahne, 3% Fett (So Light von Balade)
100 ml Orangensaft oder Multivitaminsaft
4 EL Balsamicoessig
Pfeffer
Salz

Anleitung

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser 10 Min. garen, abschrecken und abkühlen lassen. Gewaschene Erdbeeren halbieren und Basilikumblätter abzupfen. Beides mit Spargel und Pfefferkörnern vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und gut durchziehen lassen.

Das Rezept ist von einer Teilnehmerin in Imgenbroich - Danke