



### Spargel-Erdbeersalat

#### Für 2 Personen als Hauptgericht

400 g Spargel, weiß  
400 g Spargel, grün  
80 g Rucola  
200 g Erdbeeren  
2 EL Pinienkerne  
2 EL heller Balsamessig  
3 EL Rapsöl, kaltgepresst  
1 TL Honigsenf  
Pfeffer  
Jodiertes Salz  
1/2 Roggenbaguette

Weißes Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. In einem Topf 40 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel falls vorhanden in einen Dämpfeinsatz füllen und den grünen Spargel 5 Minuten und den weißen 8 Minuten dünsten. Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern und einmal quer halbieren. Erdbeeren abbrausen, die Erdbeere halbieren, Stielansätze entfernen und die Hälften nochmals teilen. Die Pinienkerne einer Pfanne ohne Fett rösten.

Essig und Öl in einem Standbecher mit einem Schneebesen verrühren. Mit Pfeffer, Honig und Salz würzen. Die Salatzutaten auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber geben. Für 15 Minuten ziehen lassen.