

# Spargel-Salat

## Für zwei Personen

200 g grüner Spargel	6 Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Orange	3 EL flüssiger Honig	20g Walnüsse
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den grünen Spargel 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Rucola mit Spargelstücken, Erdbeeren und Walnüssen in einer Schüssel geben. Den Saft einer Orange auspressen. Den Saft mit Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat geben.

Martin Wiatrek am 27. April 2016