

Spargel-Erdbeer-Salat mit Feta, Walnüssen, Garnelen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

300 g grüner Spargel 50 g Rucola 150 g Erdbeeren
50 g Heidelbeeren 100 g Feta ½ Bund Minze
Pflanzenöl Salz

Für die Walnüsse:

10 Walnüsse 1 EL brauner Rohrzucker

Für das Dressing:

2 TL cremiger Honig 2 TL mittelscharfer Senf 2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Ciabatta 1 Knoblauchzehe Butter

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen und anschließend salzen und pfeffern. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin glasig anbraten. Vor dem Servieren auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Salat:

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola waschen und trockenwischen. Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Minze waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke darin für 5 Minuten anbraten und salzen. Spargel kurz abkühlen lassen. Rucola mit Minze, Erdbeeren und Blaubeeren vermengen. Spargel hinzugeben und mit zerkrümelten Feta garnieren.

Für die Walnüsse:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit Rohrzucker karamellisieren.

Für das Dressing:

Alle Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Röstbrot:

Knoblauch abziehen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch hinzugeben und das Brot darin goldbraun rösten.

Adolfine Türtmann am 15. August 2023