

Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen

Frischer, Sommerlicher Salat, leichter,

Sucht ihr nach einer leichten Kost für's Abendessen? Probiert mal diesen leckeren Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen aus! Ihr könnt das Herannahen des Sommers buchstäblich auf der Zunge schmecken! ☐



Erdbeer-Spargel-Salat

Zutaten (für 2 Portionen Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen)

- 250 g Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 1 Packung frischer Spinat
- $\frac{1}{2}$ Packung Feta
- 3 EL Pinienkerne
- Balsamico-Creme für das Dressing

1. Röstet die Pinienkerne auf mittlerer Stufe ohne Öl ein paar Minuten bis sie gold-braun sind.

2. Spargel waschen und die hölzernen Enden abschneiden. Aus ihnen könnt ihr eine leckere Spargelsuppe aus Spargelenden machen!

Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Füllt einen Topf zur Hälfte mit Wasser und gebt etwas Salz hinzu. Kocht das Wasser, kommen die unteren, dickeren Spargelteile ins Wasser. Nach ca. 5 Minuten gebt ihr auch die restlichen Spargelteile hinzu und kocht sie noch 3-4 Minuten bissfest. Dann seht ihr das Wasser ab und lässt den Spargel auskühlen. Theoretisch könnt ihr ihn auch lauwarm zum Salat geben. Ich persönlich bevorzuge es aber, wenn der Spargel ausgekühlt ist, ansonsten wird der Salat schnell welk.

3. Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann kommen Spinat, Spargelstangen, Erdbeeren und der in kleine Würfel geschnittene Feta in eine Schüssel und werden mit Olivenöl, Balsamico-Creme und Salz angerichtet. Zum Schluss verteilt ihr noch die Pinienkerne und fertig ist der Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen.