



Rezeptidee

ERDBEER-SPARGEL-SALAT

MIT FETA & SPINAT

ZUBEREITUNG:

1. Die holzigen Enden am Spargel abschneiden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel ca. 5-7 Minuten anbraten, bis er bissfest ist.
3. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Spinat waschen und auf zwei Tellern verteilen. Walnüsse grob hacken. Spargel und Erdbeeren darauf verteilen. Feta und Walnüsse darüberbröseln.
4. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.

ZUTATEN (2 Portionen):

- 250 g grüner Spargel
- 150 g Erdbeeren
- 80 g Babyspinat
- 80 g Feta
- 1-2 EL Walnüsse
- etwas Öl, zum Anbraten

Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer



420
kcal



20 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



16 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt