



# Spargel-Erdbeer-Salat

---

ein fruchtig frischer Salat für den Frühsommer

## Zubereitung

1. Rucola waschen und trocken schleudern. Spargel waschen. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Beim grünen Spargel ebenso die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in Stücke schneiden.
2. Erdbeeren waschen, putzen und etwa 10 Stück mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft, Essig, 2 EL Olivenöl, Ahorn Sirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin etwa 10 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden. Rest Erdbeeren halbieren oder vierteln. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Erdbeerdressing anmachen. Nochmals abschmecken und mit frischen Parmesanhobeln anrichten.



 Zubereitungszeit: Kurz

## Zutaten (für 4 Portionen)

### *Naturata Zutaten*

- 4 EL Aceto Balsamico di Modena IGP, PREMIUM
- 4 EL Olivenöl Portugal 'Risca Grande' nativ extra
- 1 1/2 EL Ahornsirup Grad A, mild
- Deutsches Steinsalz, fein

### Weitere Zutaten

- 400 g Erdbeeren
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund weißer Spargel
- 125 g Rucola
- 6 getrocknete Tomaten
- 40 Parmesan (Stück)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer