

Erdbeer-Spargel Salat mit Orangen-Vinaigrette

Jedes Frühjahr freue ich mich aufs Neue auf den ersten frischen Spargel. Und natürlich halte ich immer Ausschau nach neuen Inspirationen, damit der Spargelgenuss nicht langweilig wird. Früher hätte ich mir nicht vorstellen können, Spargel und Erdbeeren miteinander zu kombinieren. Heute kann ich mir nicht mehr vorstellen, auf diese großartige Geschmackskombination zu verzichten. Jeder sollte dieses Rezept ein Mal versuchen - es ist wirklich köstlich. Vor allem wenn der Erdbeer-Spargelsalat mit einer Orangenvinaigrette und einem Hauch frischer Minze verfeinert wird.

Zutaten für zwei Portionen

- 1 Bund weißer Spargel | 500 Gramm
- 1 Bund grüner Spargel | 500 Gramm
- 2 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 300-350 Gramm frische Erdbeeren
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig weiß
- 2 EL Agavendicksaft
- 0,5 TL Vanille gemahlen
- 50-70 ml frisch gepresster Orangensaft | ohne Fruchtfleisch
- 2 Zweige bzw. ca. 8 Blättchen frische Minze
- 1 Bund Ruccola
- Crème Balsamico

Tipp: Zu diesem Gericht passt hervorragend ein Glas Prosecco auf Eis oder ein kühler, trockener Weißwein.

Zubereitung

Einen großen Topf oder Spargeltopf mit Wasser aufsetzen. Dem Wasser das Salz und Zucker beimengen. Weißen Spargel schälen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Den grünen Spargel in der unteren Hälfte schälen und auch hier die holzigen Enden mit dem Messer abschneiden. Wenn das Wasser kocht, den weißen Spargel zuerst hineingeben und ca. 7-8 Minuten bissfest kochen. Nach etwa der Hälfte der Zeit auch den grünen Spargel hinzugeben. Der Spargel sollte bissfest, nicht zu hart, aber auch nicht matschig werden. Wer unsicher ist, kann einfach zwischendurch kurz mal ein Stück abschneiden und probieren. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln - ganz nach Belieben. Die restlichen Zutaten (von Olivenöl bis Minze in der Zutatenliste) zu einer Vinaigrette verrühren oder mixen (bis auf den Ruccola und die Crème Balsamico). Weißen und grünen Spargel in kleinere Stücke schneiden und zusammen mit den Erdbeeren und jeweils etwas Ruccola auf einem Teller anrichten. Die Vinaigrette über den Spargel geben und mit der Crème Balsamico den Ruccola ausgiebig beträufeln.

Tipp: Das Spargel-Kochwasser auffangen und mit einem weiteren Bund Spargel ein tolle [Spargelcrèmesuppe](#) zaubern. Oder aber: Das Spargelwasser in einer Tupper einfrieren und etwas später für die nächste Spargelsuppe nutzen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten:

- [Vogerlsalat mit grünem Spargel und nussigen Belugalinsen](#)
- [Wassermelonensalat mit Oliventofu und Minze](#)
- [Spargelsalat mit Himbeeren und gebratenem Tempeh](#)