



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp

Start in die Spargel & Erdbeersaison

Spargel-Rucola-Salat mit Erdbeeren und Orangendressing

Für 4 Personen - Zubereitungszeit 40 min.

Zutaten:

- 15 g Senf
- 100 g Joghurt
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 500 g Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- 50 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Für das Dressing Senf, Joghurt, Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer mixen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Spargel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spargel darin 15 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
4. Rucola waschen, abtropfen und ggf. zerkleinern
5. Spargel abseihen und beiseitestellen.
6. Rucola mit dem gegarten Spargel und den Erdbeeren auf einem Teller anrichten. Das Orangendressing über den Salat verteilen und mit Walnüssen garniert servieren.



Fotocredit: privat

