

Grün-weißer Spargelsalat mit Erdbeeren und Walnuss-Feta (vegetarisch)



Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 20 min
Garzeit: ca. 8 min

Zutaten:

200 g Feta
80 g Walnuskerne
200 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
Salz
2 Hand voll Rucola
200 g Erdbeeren
50 g Joghurt
50 ml Sahne
5 EL Zitronensaft
1-2 EL Aceto balsamico
Zucker
weißer Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Feta in Würfel schneiden. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann herausnehmen, abkühlen lassen, grob hacken und mit dem Feta mischen.

Den grünen Spargel putzen, die Stangen frisch anschneiden, am unteren Ende schälen und halbieren. Den weißen Spargel putzen und schälen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, den grünen Spargel zugeben und zusammen weitere 3-4 Minuten kochen, dann alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte davon mit Joghurt, Sahne, Zitronensaft und Essig pürieren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel mit dem Rucola und den restlichen Erdbeeren mischen, in einer Schüssel anrichten, mit dem Walnuss-Feta bestreuen und mit dem Erdbeerdressing marinieren.