

REZEPTE DURCH DAS JAHR



GRÜNER Spargel-  
Erdheersalat MIT  
MINZE



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen



## Grüner Spargel-Erdbeersalat MIT MINZE

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

500 g grüner Spargel  
Jodsalz mit Fluorid  
3 TL Zucker  
2 EL Zitronensaft  
80 g Feldsalat  
2 Stiele Minze  
500 g Erdbeeren  
1 EL Balsamico  
4 TL Olivenöl  
2 EL Mandelblätter  
4 Scheiben Vollkornbrot

### ZUBEREITUNG

- 1 | Untere Drittel vom **Spargel** schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen leicht schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die **Spargelspitzen** beiseitelegen.
- 2 | Im Topf **Salzwasser** mit 2 TL **Zucker** und 1 EL **Zitronensaft** aufkochen. Die Spargelstücke darin ca. 5 min köcheln. Spitzen zugeben und 2 min mitgaren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 3 | **Feldsalat**, **Minze** waschen, trocken schütteln oder schleudern. Salat verlesen, Minzblätter abzupfen. **Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren.
- 4 | Etwa 150 g Erdbeeren pürieren. Mit dem **Balsamico**, restlichem Zitronensaft, restlichem Zucker und **Öl** verrühren und mit Salz abschmecken.
- 5 | Restliche Erdbeeren mit Salat, Minze, Spargel und Dressing anrichten. Mit gerösteten **Mandelblättern** bestreuen. Mit dem **Vollkornbrot** servieren.

**Nährwerte / Portion:**  
Energie 323 kcal | Eiweiß 8,03 g  
Fett 7,96 g | Ballaststoffe 8,85 g  
Kohlenhydrate 33,4 g

[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:  
[www.jobundfit.de/rezeptel/rezeptdatenbank](http://www.jobundfit.de/rezeptel/rezeptdatenbank)  
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:  
[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)