

Feldsalat mit Spargel und Erdbeeren

Zutaten für 3–4 Portionen

- 200 g Feldsalat
- 200 g Erdbeeren
- 10 Stangen weißer Spargel
- 1/2 Zitrone
- 10 g Butter
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz

Nährstoffe: 102 kcal, 6 g Kohlenhydrate, 7 g Fett, 4 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und putzen. Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in gabelgerechte Stücke schneiden. Butter erhitzen und den Spargel unter ständigem Wenden ca. 10 Min. darin anbraten. Herausnehmen und in einer Schüssel erkalten lassen. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Zum Spargel geben. Feldsalat hinzufügen. Mit etwas Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen.

Zitrone auspressen. Den Saft und das Rapsöl über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen.

Kurz ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.
Zu gegrilltem Fleisch oder Fisch mit einem Stück Baguette reichen.

Quelle Rezept: <http://www.kochbar.de/rezept/300835/Salate-Erdbeer-Salat-mit-Spargel.html>