

Frühling auf dem Teller: Weißer Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola



Dieser erfrischende Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola ist ein köstlicher Frühlingsgenuss, der die zarten Aromen des Spargels mit der süßen Frische der Erdbeeren und der würzigen Schärfe des Rucola kombiniert. Der leckere Spargelsalat ist schnell gemacht und kann auch gut vorbereitet werden.

Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g	weißer Spargel
200 g	Erdbeeren
100 g	Rucola
50 g	Pinienkerne (optional)
3 EL	Olivenöl oder sonstiges Pflanzenöl
2 EL	weißer Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola

1. Spargel waschen und schälen. Die Enden abschneiden und den Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und den Spargel darin für etwa 5-7 Minuten kochen, bis er zart ist, aber immer noch Biss hat. Abgießen und beiseitestellen, um abzukühlen.
2. Zwischenzeitlich die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Ebenso den Rucola waschen und trocken tupfen.
3. Wer will, kann Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie goldbraun sind (optional).
4. Nun Olivenöl und Balsamico-Essig in einer kleinen Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den abgekühlten Spargel, die Erdbeeren und den Rucola in einer großen Salatschüssel vermengen. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermischen, um alles zu bedecken. Optional die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen.



Wer keine Pinienkerne hat oder mag, hat folgende zahlreiche Crunch-Alternativen:

- **Walnüsse:** Gehackte oder grob gehackte Walnüsse haben einen reichen, erdigen Geschmack, der gut zu den Aromen von Spargelsalat und Erdbeeren passt.
- **Mandeln:** Geröstete Mandelstücke oder Mandelblättchen fügen eine angenehme Knusprigkeit und einen leicht süßlichen Geschmack hinzu.
- **Sonnenblumenkerne:** Diese kleinen Kerne haben eine milde, nussige Note und sind eine gute Quelle für zusätzliche Texturen.
- **Cashewnüsse:** Leicht geröstete Cashewkerne bieten einen cremigen Geschmack und eine knusprige Textur, die gut zu diesem Spargelsalat passt.
- **Kürbiskerne:** Geröstete Kürbiskerne haben einen leicht herzhaften Geschmack und fügen dem Salat eine interessante Note hinzu.
- **Haselnüsse:** Gehackte Haselnüsse verleihen dem Salat eine köstliche Nussigkeit und eine angenehme Textur.
- **Pistazien:** Pistazienkerne, leicht geröstet und grob gehackt, bringen eine knackige Textur und eine leichte Süße in den Spargelsalat.

Wählt einfach die Nuss oder Samen aus, die Ihr bevorzugt oder die am besten zu Eurem Geschmack und den verfügbaren Zutaten passen. Ihr könnt auch gerne eine Kombination aus verschiedenen Nüssen und Samen verwenden, um dem Salat mehr Vielfalt zu verleihen.

Hier noch einige Tipps, um Euren Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola noch besser zu machen:

- Verwendet frische, reife Erdbeeren für den besten Geschmack. Ihr könnt auch andere Beeren wie Himbeeren oder Blaubeeren verwenden.
- Wählt frischen Rucola aus und entfernt dicke Stängel oder welke Blätter, um einen besseren Geschmack und eine bessere Textur zu erhalten.
- Spielt mit dem Verhältnis von Öl zu Balsamico-Essig, um den Geschmack nach Eurem Geschmack anzupassen. So könnte auch etwas Honig oder Ahornsirup dem Dressing eine süßere Note verleihen.
- Fügt dem Salat weitere Aromen hinzu, wie zum Beispiel gehackte frische Minze oder Basilikumblätter für eine zusätzliche Frische und Geschmackskomplexität.
- Ihr könntet den Spargel vor dem Mischen mit den anderen Zutaten kurz in etwas Dressing marinieren, um noch mehr Geschmack zu erzielen.
- Ihr könntet auch gebratene Hühnchenstreifen oder geröstete Garnelen hinzufügen, um den Spargelsalat zu einer vollständigen Mahlzeit zu machen.