

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Blattsalat mit frischen Erdbeeren und Spargel

Zutaten:	Zubereitung:
250 g Spargel 1 TL Zucker	Waschen, schälen, bissfest garen, Spargel abtropfen lassen, den Sud auffangen.
5 EL Essig (evtl. Himbeeressig verwenden) Salz Pfeffer 2 EL Blütenhonig 1 EL Rapsöl 200 ml Spargelsud	Marinade herstellen.
300 g Blattsalat (Feldsalat, Endiviensalat, Eisbergsalat, Kopfsalat...)	Putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen.
250 g Erdbeeren	Waschen, putzen, vierteln, zum Salat geben.
Spargel Salat und Erdbeeren auf einer großen Platte dekorativ anrichten und mit der Marinade begießen.	
1 Ei	Hart kochen, schälen, fein würfeln und über den Salat streuen, sofort servieren.
Dazu passt frisches Baguette oder Bauernbrot.	

