

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

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

 **Rucolasalat mit Spargel und Erdbeeren**

Zutaten:	Zubereitung:
500 g weißer Spargel	Waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In etwas Salzwasser oder im Dampfgarer in etwa 10- 15 Minuten bissfest garen. Abkühlen lassen
Marinade herstellen:	
6 EL Rapsöl 5 EL Balsamico Essig 2 EL Honig 2 EL gehackte, gemischte Kräuter Salz, Pfeffer	Zu einer Marinade verrühren.
200 g Rucola 500 g Erdbeeren	Waschen, trockenschleudern. Waschen, Kelchblätter entfernen und vierteln.
4 EL Pinienkerne	In einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
50 g Pecorino Käse	In feine Stücke hobeln.
Den Rucola, Spargel und die Erdbeeren auf Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit den Pinienkernen und dem Käse bestreut servieren.	

