

Spargelsalat mit Erdbeeren aus dem Thermomix®



© Spargelsalat mit Erdbeeren - Rezepte mit Herz



20 Min.



leicht



4 Portionen

Frühlingsfrisch - pikant und etwas süß - mit weißem und grünem Spargel

Mmmh, das schmeckt nach Frühling und Frühsommer - unser Spargelsalat mit der fruchtigen Note kann auch gut vorbereitet werden.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	grüner Spargel
<input type="checkbox"/>	250 g	weißer Spargel
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1	Bund Basilikum
<input type="checkbox"/>	100 g	Erdbeeren
<input type="checkbox"/>	30 g	Pinienkerne
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	40 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	40 g	Cheddar
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden entfernen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Stangen in schräge, ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma legen. Wasser in den Mixtopf füllen, Varoma aufsetzen, Deckel auflegen und alles 10 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
2. Inzwischen Basilikum waschen, gut trocken schütteln, Blätter abzupfen. Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Gegarten Spargel dazugeben. Mixtopf leeren und trocken reiben.
3. Für das Pesto Basilikum, Pinienkerne, abgezogene Knoblauchzehe, Öl und Cheddar in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 5 grob hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto zum Salat geben, vermischen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 210 kcal - 7 g E - 17 g F - 9 g KH