



FRÜHLINGSSALAT

Zutaten:

Für 2-4 Personen

Für den Salat:

50 g Wildkräutersalat

1/2 Gurke

1/2 Bund Radieschen

150 g Erdbeeren

4 EL Walnüsse

1/2 TL Ahornsirup

1 Prise Salz

200 g violetter Spargel

(alternativ grüner Spargel)

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1/2 TL Zucker

1/4 Schale Rettich-
oder Radieschenkresse

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

Saft von 1/2 kl. Zitrone,

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Ahornsirup
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke halbieren, entkernen, der Länge nach in feine Scheiben hobeln und die Streifen halbieren. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte halbieren. Das Grün der Radieschen entfernen, die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Die Walnüsse grob hacken und in einer unbeschichteten Pfanne mit 1/2 TL Ahornsirup und einer Prise Salz karamellisieren. Abkühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Behälter mit Deckel geben und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Wildkräutersalat, die Gurkenstreifen und die Radieschen heben.

Den Spargel waschen und das holzige Ende abschneiden. Das untere Drittel schälen, die Stangen in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden und der Länge nach halbieren. In einer Pfanne in Olivenöl rundherum bissfest braten, dabei Salz und Zucker einrieseln lassen, minimal karamellisieren lassen.

Den Salat in Schalen anrichten und mit Erdbeeren, Walnüssen und Kresse verfeinern. Den Spargel lauwarm aus der Pfanne auf den Salat geben.