

Frühlingsalat mit Spargeln und Erdbeeren

(Für 4 Personen als leichte Mahlzeit oder für 6 Personen als Vorspeise)



Salatsauce

5EL	Rapsöl
4 EL	Apfelessig
1	Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel oder Schale gut mischen.

Buchweizen

3 dl	Wasser	aufkochen
¼ KL	Salz	zugeben
150 g	Buchweizen	zugeben, 3 Min köcheln lassen, dann zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen

Salat

250 g	Erdbeeren	waschen, in Scheiben schneiden
1Bund	Radiesli	waschen, in Scheibchen schneiden
1Bund	Peterli, glatt	fein schneiden
500 g	grüne Spargeln	ev. unteres Drittel schälen, in ca. 3cm grosse Stücke schneiden
50 g	Sbrinz	mit dem Sparschäler in Späne abschälen
1EL	Bratbutter	in einer Bratpfanne erwärmen Spargeln zugeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten dämpfen, salzen

Anrichten

Buchweizen mit der Gabel lockern, zur Sauce geben, mischen.
Spargeln, Erdbeeren, Radiesli und Peterli dazu geben, sorgfältig mischen.
Auf Teller anrichten oder in Schüssel servieren.
Mit den Sbrinzspänen, Erdbeeren und / oder Spargeln garnieren.

Tipp

- Weisse Spargeln verwenden
- Couscous oder Bulgur verwenden



Quelle

Coop/Fooby