

## Erdbeer-Spargel-Rucola-Salat

<b>Zutaten</b>	400 g Erdbeeren
<b>für 4 Personen:</b>	2 EL Zitronensaft
	4 EL Balsamico-Essig
	1 ½ EL flüssiger Honig
	Salz
	Pfeffer
	2 Bund grüner Spargel (à 450 g)
	3 EL Kürbiskerne
	4 EL Olivenöl
	125 g Rucola
	6 getrocknete Tomaten
	40 g Parmesan am Stück

**Zubereitung:** Erdbeeren waschen, putzen und etwa 10 Stück mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft, Essig, Honig, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Holzige untere Enden vom Spargel abschneiden, Stangen waschen und in Stücke schneiden. Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Spargelstücke darin ca. 7 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Tomaten klein schneiden. Rest Erdbeeren halbieren. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben. Erdbeerdressing über den Salat gießen, miteinander mischen und nochmals abschmecken.

Vor dem Servieren geröstete Kürbiskerne und gehobelten Parmesan drüberstreuen.

Beilage: Baguette, Ciabatta-Brot.

Guten Appetit wünschen die LandFrauen.  
Weitere Rezepte finden Sie [hier](#).