



TM7

TM6

TM5

Spargel-Erdbeer-Salat

★★★★★ 4.8 834 Bewertungen

🔪 Zubereitung 30 Min

🕒 Gesamt 1 Std. 35 Min

🍽️ 6 Portionen

Heute kochen

Portionsgröße 6 Portionen



4 6 8 +

Zutaten

Vinaigrette

	Wasser	100 g
	weißer Balsamico-Essig	100 g
	Zucker	50 g
	Oliveöl	50 g
	Salz	1 TL
	Pfeffer, frisch gemahlen	2 Prisen
	Basilikum, getrocknet	1 TL

Salat

	Wasser	500 g
	Salz	1 TL
	weißer Spargel geschält, in Stücken (3-4 cm)	500 g
	grüner Spargel untere Drittel geschält, in Stücken (3-4 cm)	500 g
	Pinienkerne	50 g
	Erdbeeren geviertelt, nach Geschmack	200 - 250 g
	Rucola in mundgerechten Stücken, nach Geschmack	50 - 100 g

Zubereitung

Vinaigrette

- 1 Wasser, Balsamico und Zucker in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./120°C/Stufe 1** einkochen.
- 2 Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum zugeben, Messbecher einsetzen und **20 Sek./Stufe 3** verrühren. Vinaigrette in eine Salatschüssel umfüllen und Mixtopf spülen.

Salat

- 3 Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, weißen Spargel einwiegen und dabei darauf achten, dass einige Luftschlitze am Boden des Varoma-Behälters frei bleiben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und grünen Spargel einwiegen. Varoma verschließen und **15-20 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe machen). Varoma abnehmen, gegarten Spargel in die Salatschüssel zugeben, mit Vinaigrette marinieren und 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett unter Beobachtung goldbraun rösten.
- 4 Erdbeeren und Rucola in die Salatschüssel zugeben und mischen. Salat mit goldbraun gerösteten Pinienkernen garniert servieren.

Tipps

- Der Spargel-Erdbeer-Salat eignet sich als Vorspeise für 6 Personen oder als leichtes Mittag- oder Abendessen für 4 Personen.