



Salat mit Mangold mit Beeren & Thai-Spargel

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1 Bund	Thai-Spargel	3 EL	Olivenöl
	roter Mangold	1 Schale	frische Erdbeeren
1 Handv.	Blaubeeren	2 EL	Sherryessig
1 TL	Honig		Salz aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung

1. Den Salat putzen.
2. Erdbeeren waschen und abtropfen lassen, dann in Viertel schneiden.
3. Den Spargel putzen, das untere Drittel wegschneiden und den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und gut schütteln.
5. Salat mit Spargel und Erdbeeren anrichten und das Dressing darüber geben.
6. Mit den Blaubeeren garnieren und servieren.