



## Lauwarmer Spargel Salat mit Erdbeeren

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

8 Portionen

2 kg	weißer Spargel	500 g	Erdbeeren
200 g	Rucola	4 EL	Öl
4 EL	Puderzucker	200 ml	Balsamico-Essig
	Salz und Pfeffer		

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden.
2. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Spargel darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen, herausnehmen.
3. Zucker in die Pfanne geben, karamellisieren, den Essig einrühren und aufkochen.
4. Spargel wieder zufügen und alles bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Lauwarm abkühlen lassen.
5. Rucola waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren.
6. Erdbeeren und Rucola unter den Spargel heben und servieren. Dazu schmeckt ein frisches Baguette ...

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

### UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Lauwarmer Spargel Salat mit Erdbeeren

Stand 03.04.2023