

## Erdbeer-Spargel-Salat

### Zubereitung:

#### Zutaten (für 4 Personen):

300g	weißer Spargel
200g	grüner Spargel
1 EL	Rapsöl
100g	Rucola
500g	Erdbeeren
2 EL	Walnussöl
1 EL	Naturjoghurt
2 EL	Aceto Balsamico bianco
50g	Walnusskerne
150g	Schafskäse
8	Basilikumblätter

Beide Spargelsorten waschen, die trockenen Enden abschneiden, den weißen Spargel vollständig schälen und den grünen Spargel nur im unteren Drittel. Anschließend in 3 cm lange Stücke schneiden

Öl in der Pfanne erhitzen, Spargel darin leicht anbraten, mit Salz würzen und mit etwas Wasser ablöschen. Alles 6-8 Minuten bissfest garen und danach in einer Schüssel abkühlen lassen

Den Rucola verlesen und groben Stil abschneiden und waschen. Auch die Erdbeeren waschen und 200g für den Salat halbieren

Für das Dressing die restlichen Erdbeeren mit 3 EL Wasser, Walnussöl und Aceto Balsamico pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und Joghurt hinzufügen

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafskäse klein würfeln und in den erkalteten Walnüssen wälzen

Rucola auf die Teller verteilen und Spargel sowie Erdbeeren darauf anrichten. Das Dressing darüber träufeln und mit dem Walnusskäse toppen. Anschließend die Basilikumblätter als Garnitur verwenden



### Nährwerte für eine Portion:

Brennwert	323,7 kcal
Fett	23,76 g
Gesättigte Fettsäuren	1,39 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,71 g
Omega-3 Fettsäuren	0,18 g
Kohlenhydrate	13,62 g
Ballaststoffe	44,36 g
Protein	11,17 g
Salz	0,7 g
Calcium	76,75 mg
Broteinheiten	1 BE

Berechnet mit PRODI® 6.7

Wir sind ausgezeichnet mit dem RAL  
Gütezeichen Kompetenz richtig Essen mit der  
Spezifikation Speisenvielfalt und Diäten.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen  
das Team der Breisgau-Klinik!

