

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Salat mit Erdbeer-Dressing



Monatsmenü Juni 2018 / 4 Personen

Salat

400 g	Erdbeeren, gewaschen	150 g	beiseite stellen, restliche Beeren vierteln
250 g	grüne Spargeln, geschält		Spargeln schräg in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden
2 EL	Olivenöl		in der Bratpfanne erhitzen und rundum 2 Minuten braten
	Salz		würzen
1	Kopfsalat, gewaschen		in mundgerechte Stücke zupfen

Dressing

wenig	Zucker	ganze Erdbeeren mit wenig Zucker bestreuen
1 EL	Öl	30 Sekunden dünsten
4 EL	Weissweinessig	ablöschen
2 EL	Wasser	zugeben und im Rührbecher fein pürieren
	Salz, Pfeffer	würzen
		Kopfsalat, Spargeln und Erdbeerviertel auf 4 Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln.

Passend zur startenden Grillsaison oder als Ergänzung zum klassischen Cafe Complet

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken