

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
aus der Mitkoch-Show,
immer sonntags von 9-13 Uhr.

Gebratener Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:	
2 kg weißer Spargel	100 ml Balsamikoessig
250 g Erdbeeren	Salz, grober schwarzer Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl	2 Bund Ruccola
2 EL Puderzucker	

Zubereitung:

2 kg Spargel abwaschen und schälen, die holzigen Enden schneiden Sie großzügig ab, halbieren die Spargelstangen längs und schneiden die in 3 cm lange Stücke.

Stellen Sie eine große Pfanne auf, erhitzen einen guten Schuss Sonnenblumenöl darin und braten den Spargel 3-4 Minuten an, immer schön wenden dabei.

Jetzt mit 2 Esslöffeln Puderzucker bestäuben und vorsichtig karamellisieren. Löschen Sie den Spargel mit einem guten Schuss Balsamikoessig ab,

Deckel drauf und 5 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz und grobem schwarzen Pfeffer.

Putzen Sie 250 g Erdbeeren, schneiden die in Stücke

und 2 Bund Rucola, den zupfen Sie auch in Mundgerechte Blättchen.

Ziehen die Pfanne vom Herd, mischen die Erdbeeren und den Rucola unter und fix anrichten. Dazu schmeckt frisches Baguette.