



## Erdbeer-Spargel-Salat

MAI



### Zutaten

Für : 4 Personen

- 1 kg grüner Spargel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 350 g Erdbeeren
- 3 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Den Spargel waschen, die harten Enden abschneiden, falls nötig den unteren Stielansatz mit einem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, den Spargel dazugeben, eine Prise Zucker hinzufügen und das Ganze etwa 5 Minuten bissfest dünsten. Anschließend abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
- Die Erdbeeren mit dem lauwarmen Spargel, Rest Olivenöl und Balsamicoessig vermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf Tellern anrichten und sofort servieren.



20 Minuten



## Salade de fraises et d'asperges

MAI



### Ingrédients

Pour : 4 personnes

- 1 kg d'asperges vertes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- 350 g de fraises
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

### Préparation

- Laver les asperges, couper les extrémités dures, si nécessaire, éplucher et les couper en petits morceaux.
- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajouter les asperges, une pincée de sucre et faire cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Puis, les laisser refroidir.
- En attendant, laver, nettoyer et couper les fraises en quatre.
- Mélanger les fraises avec les asperges tièdes, le reste de l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et assaisonner la salade avec du sel et du poivre.
- Disposer sur des assiettes et servir immédiatement.



20 min

