Erdbeer-Spargelsalat

Foto: Carina Laschober-Luif - Nicht zur freien Verwendung

Kochdauer:
Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Weißer Spargel
300 g	Grüner Spargel
	Butter
400 g	Erdbeeren
2 EL	Erdbeermarmelade
1,5 EL	Staubzucker
50 g	gehackte Walnüsse

Mein persönlicher Tipp

Vitamingenuss für das Auge und den Körper!

Carina Laschober-Luif
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

Zubereitung

- Weißen Spargel schälen (außer die Spitzen), grünen Spargel im unteren Drittel schälen und klein schneiden. In etwas Butter kurz anbraten.
- Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Mit Staubzucker bestreuen, Marmelade hinzufügen und vorsichtig durchrühren.
- Erdbeeren und ausgekühlten Spargel schichtweise in kleinen Schüsseln anrichten. Gehackte Nüsse darüber streuen.

Quellen:

Carina Laschober-Luif:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

GUTES VOM BAUERNHOF
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des AGRAR.PROJEKT.VEREIN
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.