

## Spargelsalat mit Erdbeeren und Feta

### Zutaten für 4 Personen:

800 g grüner Spargel  
50 g Rucola  
400 g Erdbeeren  
80 g Heidelbeeren  
150 g Feta  
3 EL Rapsöl  
3 EL Wasser  
3 EL Obstessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

- Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen
- Spargel längs halbieren, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen
- kalt abschrecken, abtropfen lassen und kurz in einer Pfanne mit wenig Öl leicht anbraten
- den Rucola waschen und in einem Geschirrtuch trocken tupfen
- Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden
- Heidelbeeren waschen
- den Feta kleinschneiden
- Essig mit Wasser, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl zu einem Dressing verquirlen
- Spargel, Rucola, Feta, Heidelbeeren und die Erdbeeren in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen

### Nährwerte pro Portion:

Energie: 271 kcal

Protein: 12 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 12 g