

# SPARGEL-ERDBEERSALAT MIT BERGKÄSE UND ORANGENDRESSING



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DAS DRESSING

- 500 ml Orangensaft
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 150 ml Rapsöl
- Salz
- weißer Pfeffer

### FÜR DEN SALAT

- 500 g weißer Spargel
- 1 EL natives Olivenöl
- 200 g Rucola
- 200 g Erdbeeren
- 120 g Bergkäse

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 105 kcal
- 7 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 20 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing den Orangensaft in einem Topf aufkochen und solange offen auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis sich die Menge halbiert hat. Abkühlen lassen.  
In der Zwischenzeit den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Den reduzierten Orangensaft dann mit Essig und Senf in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Pürierstab mixen und dabei langsam das Öl in einem dünnen Strahl dazu geben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Nochmals pürieren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstückchen kurz darin anbraten. Die noch warmen Spargelstückchen in eine Schüssel geben und mit 5 EL Orangendressing marinieren.
4. Beim Rucola die Stiele abschneiden, dann waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren im Wasserbad waschen, entstielen und in Viertel schneiden. Den Bergkäse in mundgerechte Würfel schneiden.
5. In einem tiefen Teller den Rucola anrichten, in die Mitte ein Häufchen Spargel setzten und die Erdbeerspalten und die Käsewürfel drum herum legen. Mit dem restlichen Dressing servieren.



## REISER RÄT

Das Dressing hält sich in einer verschlossenen Flasche im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.

