Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Erdbeer-Spargelsalat mit knusprigen Ziegenkäsetalern

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 365 kcal

Zutaten

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

60 g grünen Spargel

50 g Erdbeeren

30 g milder Ziegenkäse

30 g frischen Blattspinat

3 Prise(n) Salz und Pfeffer

2 Teelöffel Honig

1.5 Esslöffel Linufit® Pur

2 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

1 Teelöffel Balsamico Essig

Zubereitung

1. Gemüse gründlich waschen, Spinat anschließend trocken schleudern.

2. Die Enden der Spargelstangen entfernen, evtl. das letzte Drittel der Stangen schälen.

3. Dann den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 300+ in einer Pfanne erwärmen, den Spargel hinzugeben und für ca. 5 Minuten dünsten.

5. Anschließend salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

6. Parallel die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne vorsichtig rösten, bis sie etwas Farbe annehmen.

7. Anschließend auf einen Teller geben und gut abkühlen lassen.

8. Erdbeeren in einem Wasserbad reinigen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, das Grün entfernen und die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden.

9. Für das Dressing etwa 5-6 Erdbeeren mit Olivenöl Biophenolia 300+, 1 TL Honig, Essig sowie einer Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

10. Spinat, Spargel und restliche Erdbeeren in eine Schüssel geben und das Dressing darauf verteilen, gut untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

11. In dieser Zeit den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, Dr. Budwig Linufit in eine kleine Schüssel oder auf einen kleinen Teller streuen.

12. Die Ziegenkäse Scheiben in eine Pfanne geben und bei geringer Hitzezufuhr 2 Minuten erwärmen.

13. 1 TL Honig über den Scheiben verteilen.

14. Sobald sie etwas glasig werden, aus der Pfanne nehmen und in Linufit Samenmix wenden.

15. Anschließend die noch warmen Scheiben auf den Salat geben.

16. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne und das übrig gebliebene Dr. Budwig Linufit über den Salat streuen und genießen.