DR. JOHANNA
BUDWIG

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

30 g frischer Blattspinat

60 g grünen Spargel

1 Teelöffel Dr. Budwig Braten & Backen

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

50 g Erdbeeren

30 g milder Ziegenkäse

3 Prise(n) Salz und Pfeffer

2 Teelöffel Honig

1.5 Esslöffel Linufit® Pur

1 Teelöffel Balsamico Essig

2 Esslöffel Dr. Budwig natives Olivenöl extra

Zubereitung

1. Das Gemüse gründlich waschen, den Spinat anschließend trocken schleudern.

2. Die Enden der Spargelstangen entfernen und gegebenenfalls das letzte Drittel der Stangen schälen.

3. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Dr. Budwig Braten & Backen 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. Danach 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 Dr. Budwig natives Olivenöl extra, 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, 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 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.