

## Spargelsalat mit Erdbeer- Tomaten- Dressing

Zutaten für 2 Portionen :

400 g grüner Spargel,  
1 EL Olivenöl,  
2 EL Pinienkerne,  
1 EL Pesto Genovese,  
100 g Ziegenweichkäse,  
10 Radicchioblätter,  
einige Basilikum Blätter zum Garnieren,

Für das Erdbeer- Tomaten-  
Dressing :

75 g Erdbeeren,  
3 Cocktail- Tomaten,  
3 EL Balsamico Essig,  
1 EL Olivenöl, kalt gepresst,  
1 EL zerzupfte Basilikumblätter,  
Salz, bunter Pfeffer frisch gemahlen.



**Zubereitung :**

Grünen Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Den Spargel in 3 cm lange Abschnitte schneiden, dabei die Spargelspitzen zurück stellen. Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in der Pfanne vorsichtig rösten. Den Ziegenkäse zerbröckeln oder würfeln. Die Radicchio- Blätter waschen, gut trocken schütteln und auf Teller verteilen.

Spargel ohne Spargelspitzen mit 1 EL Öl in der Pfanne 10 Min. anbraten. Nach 6 Minuten die Spargelspitzen zugeben. Das Pesto zugeben und gut vermischen. Die Käsewürfel darüber streuen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Käse schmelzen lassen. Das Ganze 5 Min. nachziehen und dann etwas abkühlen lassen.

**Das Erdbeer- Tomaten- Dressing :**

Die Tomaten häuten und zusammen mit den Erdbeeren und den anderen Dressing-  
Zutaten pürieren.

**Anrichten des Spargelsalat mit Erdbeer- Tomaten- Dressing :**

Je eine Portion vom Lauwarmen Spargelsalat auf die Radicchio Blätter geben. Das Erdbeer- Tomaten- Dressing darüber verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen. Mit Basilikum Blättchen garniert servieren.

**Tipp : Pinienkerne**

Pinienkerne sind reich an Vitamin B1, Folsäure und Biotin. Das sind wahre Schönmacher. Durch das Anrösten in der Pfanne verstärkt sich das süßlich – nussige Aroma. Aber Vorsicht – die Pfanne ständig bewegen und nicht zu heiß werden lassen, sonst sind die wertvollen Vitamine – und die Pinienkerne schnell verbrannt!