Gebratener Spargelsalat mit Rucola und Erdbeeren

Stufe 1

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten:

500 g Spargel, weiß
2 EL Olivenöl
nach Belieben Salz & Pfeffer
2 EL Muscovado Zucker
80 ml Wasser
80 ml Balsamico-Essig
300 g Erdbeere(n)
125 g Rucola

Microplane Profi-Schäler

Gemüsemesser Klassiker von Windmühlenmesser

Le Creuset Bratpfanne 3-ply antihaftbeschichtet

OXO Erdbeerschäler

Emsa Salatschleuder Turboline aus Edelstahl

AdHoc Set Pfeffer- & Salzmühle Textura

1

Den Spargel schälen. Die Enden unten ca. 2 cm abschneiden. Die restliche Stange Stücke schneiden. Die kurzen Spargelstücke, der Länge nach halbieren.

2

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hälfte des Spargels kross anbraten. Salzen und pfeffern. Zur Seite stellen.

3

In der heißen Pfanne den Zucker karamellisieren und mit Wasser und Essig ablöschen.

4

Die übrigen, rohen Spargelstücke hineinlegen und etwas reduzieren lassen.

5

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rucola waschen und trocknen.

6

Auf einem Bett von Rucola den gebratenen Spargel und die Erdbeeren anrichten. Darauf die Balsamico-Spargelstücke mit der Marinade verteilen.

Muscovado Zucker ist ein unraffinierter Vollrohrzucker mit hohem Melassegehalt. Melasse hat einen starken süß-bitteren Eigengeschmack. Sie ist ein Nebenprodukt der Zuckerherstellung, das neben Zucker auch noch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen enthält.