

Martina Kömpel
Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronensauce

Mittwoch, 24. Mai 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vegetarisch, Weltküche

Zutaten

1 kg	grüner Spargel
250 g	Erdbeeren
1 EL	Puderzucker
40 g	Pinienkerne, gesalzene Cashewnüsse oder Pistazienkerne
	(je nach Geschmack)
250 g	zarter Spinat- Salat
100 g	Senfblätter (ersatzweise z. B. Rauke)
etwas	Sonnenblumen- oder Olivenöl
etwas	Balsamico-Essig



Für die Zitronen-Sauce

1	Knoblauchzehe
20 ml	Zitronensaft
3 EL	Tahini (Sesampaste)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).
2. Grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und eventuell das untere Drittel der Spargelstange schälen.
3. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Erdbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Puderzucker überstreuen. Die Erdbeeren im heißen Ofen etwa 15 Minuten weich, aber mit noch leichtem Biss backen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten.
5. Spinat- und Senfblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.
6. Für die Tahini-Zitronen-Sauce Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft, Tahini und 4–6 EL warmem Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel kleinschneiden und im heißen Öl 5-6 Minuten mit noch leichtem Biss braten.
8. Spinat und Senfblätter mischen, in der Mitte der Teller anrichten. Mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln.
9. Spargel und Erdbeeren anlegen. Die Tahini-Zitronen-Sauce überträufeln und die Nüsse überstreuen. Dazu passt mit Schafskäse überbackenes, geröstetes Dinkelbrot.

Pro Portion: 320 kcal / 1344 kJ
16 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett