



## Rezept des Monats Mai Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
1 kg Grüner Spargel Salz	Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und unteres Drittel schälen. Spargel längs halbieren und in Stücke schneiden. Für <b>5 Minuten</b> in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
40 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne 4 Frühlingszwiebeln 10 g Basilikum 80 g Rucola (ein Bund)	Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Basilikum und Rucola waschen und trocken schütteln. Basilikumblätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden. Rucola ganz lassen.
500 g Erdbeeren 3 EL Balsamicoessig hell 3 EL Orangensaft 1 TL flüssiger Honig 1 TL Dijonsenf Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl	Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Essig mit Orangensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verquirlen. Dressing mit vermischen.
150 g Feta	Anschließend Sonnenblumenkerne, Frühlingszwiebeln, Basilikumstreifen und Erdbeeren zugeben, Feta dazu bröckeln und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rucola und Basilikumblättern anrichten.

