

Spargelsalat



ZUBEREITUNG

Das holzige Ende der Spargel abschneiden und den Rest diagonal in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Dann im Olivenöl ca. 5 min anbraten und zugedeckt stehen lassen.

Das Poulet mit Olivenöl in einer separaten Pfanne anbraten bis es nicht mehr roh ist und mit Salz und Currypulver würzen.

Die Erdbeeren vierteln und die Pinienkerne rösten.

Für die Sauce den griechischen Joghurt bis und mit Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Wenn dir die Sauce zu dick ist dann kannst du noch Wasser dazugeben damit sie flüssiger wird.

Die Kopfsalat Blätter auf den Teller legen. Die Spargeln, Erdbeeren, das Poulet und die Sauce schön darauf anrichten.

Mit den gerösteten Pinienkerne und dem zerbröckelten Feta garnieren. Optional kannst du auch Micro greens und Blüten noch nehmen.

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
1 Bund Spargeln, in Stücke geschnitten
1 EL Olivenöl
350 g Poulet Geschnetzeltes
Salz & Currypulver
250 g Erdbeeren, geviertelt
Kopfsalat, ganze Blätter
40 g Pinienkerne, geröstet
100 g Feta, zerbröckelt
Optional: Micro greens & Blüten

SAUCE

120g griechischer Joghurt
1 kleiner Knoblauch, gepresst
Pfefferminz, gehackt
2 TL Honig
1/2 Zitrone, Saft und Zeste
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Optional: Wasser