

# Fruchtiger Spargel-Rucolasalat mit Schinkenspeck und Schwarzbrotcroutons

## Zutaten

für ca. 3 Personen:

250g Spargel grün zugeputzt

100g Rucola

10 -12 Erdbeeren

50g Walnüsse

100g Schinkenspeck

130g Schwarzbrotwürfel

Etwas Parmesan

Olivenöl

## Dressing:

300 ml Orangensaft

½ Zwiebel

3 EL Himbeeressig

1 TL Honig-Senf

1 TL Salz, etwas Pfeffer

1 EL Öl



## Zubereitung:

1.

Spargel putzen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, Erdbeeren waschen und vierteln.

2.

Orangensaft in einen kleinen Topf geben und auf etwa die Hälfte einkochen lassen, dabei zum Schluss die fein geschnittenen Zwiebelwürfel zugeben und kurz mitkochen lassen.

Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten einrühren, nochmals abschmecken.

3.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin langsam braun und knusprig rösten.

Herausgeben, Pfanne auswischen und erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargel zugeben kurz anbraten mit etwas Dressing ablöschen und noch kurz dünsten lassen, Spargel soll knackig bleiben.

Kurz überkühlen lassen, anschließend mit Rucola und Dressing vermischen und auf ein Teller geben.

Zum Schluss mit Erdbeeren, Nüssen, Schinkenspeck und Brotwürfel belegen, eventuell mit geriebenen Parmesanblättchen bestreuen.