



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Erdbeer-Spargel-Salat mit Pinienkernen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Balsamico-Essig (weiß oder dunkel), Salz, eine Pfeffermühle, einen großen Topf, Esslöffel, einen Messbecher sowie einen Schneebesen bereit. Und in ca. 25 min gibt´s schon lecker Essen.

Den **Spargel** waschen und die Enden (ca. 2cm) entfernen. Den weißen Spargel schälen. Beide Spargelsorten halbieren. Weißen Spargel in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 15 Min kochen lassen. Nach 5 Min den grünen Spargel hinzugeben. Nicht verkochen lassen, ein leichtes "al dente" ist auch bei Spargel super;) Danach den Spargel abseien und zur Seite stellen. Im selben Topf die **Pinienkerne** ohne Öl ca. 2 Min goldbraun anrösten. Dabei ab und zu schwenken. Pinienkerne auf einem Teller kalt stellen. Im gleichen Topf Zucker (1P: 2 EL, 2P: 4 EL) karamellisieren, also bis er hellbraun wird und schmilzt. Das "Karamell" mit Wasser (1P: 50ml, 2P: 100ml) und Balsamico-Essig (1P: 2 EL, 2P: 4 EL) ablöschen. Das Ganze aufkochen und dann auf niedriger Flamme für ca. 6 Min einkochen lassen. Dabei mit dem Schneebesen öfters mal kräftig rühren. Kurz vor Ende noch etwas salzen, pfeffern und Olivenöl einrühren (1P: 1 EL, 2P: 2 EL). Danach den Topf vom Herd nehmen.

Den **Rucola** sowie den **Basilikum** waschen und trocken schütteln. Den Basilikum samt Stielen klein schneiden. Die **Erdbeeren** waschen, den Strunk entfernen und den Rest vierteln. Den Spargel mit dem Rucola vermischen und auf großen, flachen Tellern anrichten. Die Erdbeeren, den Basilikum sowie die Pinienkerne darüber geben und mit dem Dressing übergießen. Nochmals leicht salzen und pfeffern. Dazu passt etwas Brot. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.  
facebook.com/chriskochtuete wäre toll  
Mal unzufrieden? Dann tut mir das  
Stand und du bekommst dein Geld zurück

Eine Review auf  
oder schreib an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de).  
schrecklich leid. Komm zu mir an den  
oder eine aktuelle Tüte kostenlos.