



ALLES DRIN.

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

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

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. 30 min gibt´s schon lecker Essen.

Den **Spargel** waschen und die Enden (ca. 2cm) entfernen. Den weißen Spargel schälen. Beide Spargelsorten dritteln. Weißen Spargel in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und ca 12 Min kochen lassen. Nach 6 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 auf mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Nicht anbrennen lassen. Das geht schnell. Pinienkerne auf einem Teller kalt stellen.

Im gleichen Topf Zucker (1P: 2 EL, 2P: 4 EL) zusammen mit etwas Wasser (1P: 2 EL/ 2P: 4 EL) und Balsamico-Essig (1P: 2 EL/ 2P: 4 EL) zum Kochen bringen. Das "Karamell" dann auf mittlerer Flamme für ca. 4-5 Min einkochen lassen, bis es leicht dickflüssig ist. 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. Rucola dritteln. 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. 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!

Gepackt von

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.
schrecklich leid. Komm zu mir an den
oder eine aktuelle Tüte kostenlos.