



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Spargelsalat mit Erdbeeren und Zitronendressing

(4 - 6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Stück	Zitrone	Zitrone gründlich mit heißem Wasser waschen. Anschließend die Schale mit einem Sparschäler abziehen und den Saft auspressen.
2 EL	Rohrohrzucker Salz	In einem Topf Wasser, Zitronenzesten, Zucker und etwas Salz zum Kochen bringen
700g	Weißer Spargel	Spargelstangen schälen, die Enden dünn abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Spargelstangen in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 7-8 Min köcheln lassen.
140g	Feldsalat	Währenddessen den Feldsalat waschen und abtropfen lassen.
350g	Erdbeeren	Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und in mittelgroße Stücke schneiden.
50g 20g	Walnüsse Parmesan	Walnusskerne grob hacken. Parmesan fein reiben.
3 EL 1,5 EL 3 EL	Ahornsirup Senf Olivenöl Salz Pfeffer	Für das Dressing Zitronensaft (Schritt 1), Ahornsirup, Senf und Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Ggf. den Saft einer zweiten Zitrone zugeben.) Nach Belieben kann der Senf im Dressing durch 40g Tahin ersetzt werden.
		Feldsalat, Erdbeeren und Spargel vorsichtig mischen und mit Walnüssen und Dressing servieren. Je nach Geschmack kann der Salat mit mehr Parmesan garniert werden.