



Erdbeer-Spargel-Salat mit Kürbiskern-Dressing

Zutaten für den Salat

240 g Erdbeeren

300 g grüner Spargel

100 g Feldsalat oder gemischter Salat

30 g Kürbiskerne

1 Esslöffel Olivenöl

Zutaten für das Dressing

200 g pflanzliche Joghurt-Alternative

1 Esslöffel Apfelessig

2 Teelöffel Dattelsirup

2 Esslöffel Kürbiskern-Proteinpulver

1 Esslöffel Olivenöl

1 Prise(n) Salz

Etwas Wasser

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung Salat

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Wasche den Spargel, schäle das untere Drittel der Stangen und entferne die harten Enden.

3.

Schneide die Spargelstangen in mundgerechte Stücke, vermenge sie mit dem Olivenöl sowie einer Prise Salz und Pfeffer, lege die Spargelstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und röste den Spargel für circa 25 Minuten auf mittlerer Schiene.

4.

Wasche die Erdbeeren, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Würfel. Wasche den Salat und lasse ihn abtropfen.

5.

Röste die Kürbiskerne nach Belieben noch in einer Pfanne ohne Öl leicht an.

Nimm den Spargel aus dem Ofen, bette ihn auf den Salat, gib die Erdbeeren hinzu.

Zubereitung Dressing

1.

Vermenge für das Kürbiskern-Dressing die Joghurt-Alternative mit Kürbiskern-Proteinpulver, Apfelessig, Dattelsirup, Olivenöl und einer Prise Salz.

Wenn dir das Dressing noch zu cremig oder dickflüssig ist, kannst du Wasser hinzufügen bis dein Salatdressing die gewünschte Konsistenz hat.

2.

Beträufle deinen Salat mit dem Kürbiskern-Dressing und garniere den Erdbeer-Spargel-Salat mit den gerösteten Kürbiskernen.

Govinda Geheimtipp: Wenn du ein richtiger Kürbis-Fan & Feinschmecker bist, dann verwende für dein Salatdressing doch einfach mal Kürbiskern-Öl.