



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-thueringen.de

mit Obst aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + enthält mehr Vitamin C als Zitronen
- + hoher Eisengehalt stärkt die Abwehrkräfte
- + krebsvorbeugende Wirkung dank Ellagsäure

Erdbeeren – was steckt drin?



Erdbeer-Spargelsalat mit Pistazieneis

Zutaten für 4 Portionen:

300 g frische Erdbeeren, 300 g geschälter Bleichspargel, etwas weißer Balsamicoessig, 400 g Pistazien-Eis, 2 TL Zucker, 4 Zweige Minze, 1 TL grüne Pfefferkörner aus der Lake, 1 Prise Salz

Den Bleichspargel gründlich schälen und in hauchdünne schräge Scheibchen schneiden. Die gewaschenen und vom Stielansatz befreiten Erdbeeren werden längs ebenfalls in dünne Scheiben geschnitten. Spargel und Erdbeeren mit dem Zucker vorsichtig vermengen und nach Geschmack mit weißem Balsamico-Essig und einer Prise Salz abschmecken. Etwa 5-10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Minze waschen, die oberen Minztriebe abbrechen und zur Seite legen. Vom unteren dicken Stielende die Blätter abstreifen und diese in sehr feine Streifen schneiden. Die in einem Sieb abgewaschenen grünen Pfefferkörner und die Minzestreifen kurz vor dem Anrichten unter den Erdbeer-Spargelsalat geben.

Auf gekühlten Tellern werden jeweils zwei Kugeln Pistazien-Eis in der Mitte arrangiert. Rundum das Eis richtet man den Salat und garniert mit den Minzespitzen.