



## Brotsalat mit Erdbeeren und weißem Spargel

für 2-4 Personen

### ZUTATEN:

1 „altbackenes“ Vollkornbrötchen, 2-3 Scheiben Dinkelbaguette o.ä.  
4-6 Stangen weißer Spargel  
2-3 Frühlingszwiebeln oder 1 Chicorée-Salat  
ggf. zusätzlich 1-2 Handvoll Blattsalat  
1 Päckchen Mozzarella  
6-8 Erdbeeren  
2-3 Stiele Petersilie (ggf. glatt)  
2-3 Stiele Basilikum  
2-3 Essl. Olivenöl  
1-2 Essl. hellen Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (getrocknet oder gerne auch frisch)  
1-2 Essl. Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne

### ZUBEREITUNG:

Das Gemüse und die Erdbeeren waschen und trocknen. Den Spargel schälen und in 2-3 cm breite Stücke schneiden, die Erdbeeren halbieren oder vierteln.

Die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.

Das Brot/ Brötchen würfeln.

Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen und das Brot kross anbraten. Mit etwas ital. Kräuter und Salz würzen. Das Brot herausnehmen und anschließend, ggf. noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den weißen Spargel kurz in der Pfanne braten.

Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern ein Dressing zubereiten.

Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Salat und Gemüse miteinander mischen, die Erdbeeren und den Spargel zugeben und das Dressing darüber geben. Vorsichtig unterheben.

Zum Schluss das Brot, die gerösteten Kerne und den Mozzarella dazugeben, etwas ziehen lassen und bei Zimmertemperatur genießen.