

Es ist Zeit für ...

SPARGELSALAT MIT GEHOBELTEM PARMESAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Spargel weiß
- 500 g Spargel grün
- 300 g Erdbeeren
- 100 g Rucola
- 25 g Parmesan gehobelt

Vinaigrette

- 3 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Prisen Salz
- 1-2 Prisen Pfeffer

Zuerst Rucola putzen, wässern und schleudern. Anschließend den weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den weißen Spargel etwa 7 Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser garen. Währenddessen beim grünen Spargel die Enden abbrechen und die restliche Stange ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den weißen Spargel mit einem Abschöpflöffel aus dem Wasser herausheben und auskühlen lassen. Er sollte bissfest sein. Nun den grünen Spargel im gleichen Wasser für circa 5 Minuten garen. Danach den grünen Spargel herausheben. Dieser sollte ebenfalls bissfest sein.

Während der grüne Spargel gart, die Vinaigrette anrichten und die Erdbeeren putzen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette die Zutaten zusammenfügen und miteinander verrühren.

Abschließend Spargel, Rucola und die Erdbeeren auf Tellern anrichten, die Vinaigrette gleichmäßig darüber geben und mit etwas gehobeltem Parmesan garnieren.



ERDBEEREN



INFOS

Erdbeeren gehören wider Erwarten zu den Nussfrüchten und wurden schon seit der Entdeckung Amerikas nach Europa gebracht. Der erste Anbau wurde um 1750 in Holland aus Kreuzungen zwischen der amerikanischen und einer chilenischen Erdbeerart verzeichnet.

Die Erdbeersaison in Deutschland ist hauptsächlich im Juni und Juli. Die deutschen Erdbeeren sind meistens sehr vollmundig, da sie bei optimaler Reife geerntet werden und durch die kurzen Transportwege direkt nach der Ernte verzehrt werden. Ausgereifte Erdbeeren haben einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Außerhalb der Saison stammen die süßen Leckereien häufig aus Monokulturen in Südeuropa oder Nordafrika. Durch die Trockenheit wachsen die Beeren auf kargen Böden und benötigen viel Wasser. Besonders durch die langen Transportwege – es liegen etwa drei bis zehn Tage zwischen Ernte und Verzehr – müssen die Beeren mit Pflanzenschutzmitteln bearbeitet werden, um die Schimmelbildung während des Transports zu reduzieren.

VORTEILE

Gründe, warum man Erdbeeren lieben sollte

- sie enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen.
- sie sind kalorienarm und haben nur 32 kcal pro 100 Gramm
- sie enthalten reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Zink, Eisen und Magnesium
- sie sind gut für Zähne, Blut, Knochen und Haut