



Hauptspeise:	Erdbeer-Spargelsalat mit Feta und Pinienkernen
Zutaten:	1.5 kg grüner Spargel Salz 60 g Pinienkerne (2 gehäufte EL) 6 Frühlingszwiebeln 15 g Basilikum (0.5 Bund) 120 g Rucola (1 Bund) 750 g Erdbeeren 4.5 EL weisser Balsamessig 4.5 EL Orangensaft 1.5 TL flüssiger Honig 1.5 TL Dijonsenf Pfeffer 3 EL Olivenöl 225 g Feta (9% Fett)
Zubereitung:	<p>Spargel waschen holzige Enden abschneiden, das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel längs halbieren, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.</p> <p>Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Basilikum und Rucola waschen, trocken schütteln. Basilikumblätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden. Rucola ganz lassen.</p> <p>Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Essig mit Orangensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verquirlen.</p> <p>Spargel, Pinienkerne, Frühlingszwiebeln, Basilikumstreifen und Erdbeeren zugeben, Feta dazubröckeln und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rucola und Basilikumblättern anrichten.</p>