

Shiba

Spargelsalat mit Erdbeeren, Feta und Granatapfel

Zutaten

Für den Salat

500 g	grüner Spargel
400 g	frische Erdbeeren
0,5	Gurke
5 EL	Granatapfelkerne aus ca. 1/2 Granatapfel
80 g	Feta

Für das Dressing

1 EL	Senf
6 EL	Olivenöl
6 EL	Dattelsirup alternative: Honig
3 EL	Balsamico
etwas	Wasser für die Konsistenz (ca. 3 EL)



Zubereitung

1. Die Enden vom Spargel entfernen und in 3-4 schräge Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel für ca. 5 Minuten anbraten. So bleibt er noch knackig. Falls du ihn weicher magst, dann brate ihn einfach etwas länger an.
3. Aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Währenddessen Erdbeeren und Gurken waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel entkernen. Feta zerbröseln oder würfeln.
5. Die abgekühlten Spargelstücke, Erdbeeren, Gurke, Feta und Granatapfelkerne in eine große Schüssel geben.
6. Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Wasser, Dattelsirup Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Wasser dabei nach und nach dazugeben.
7. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, gut vermischen und genießen!