

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Erdbeer-Spargel Salat

### Zutaten

800 g

Spargel, weiß

400 g

Erdbeeren

Olivenöl

Balsamico, weiß

Apfeldicksaft

Frühlingszwiebel

Pfeffer, bunt

Hefeflocken

Salz

etwas Hafersahne

### Zubereitung

Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser bissfest kochen. Aus Öl, Balsamico, Apfeldicksaft, Frühlingszwiebel, Salz und buntem Pfeffer, sowie den Hefeflocken eine Vinaigrette zubereiten. Den Spargel unter die Vinaigrette heben und für gut eine halbe Stunde marinieren lassen. Zum Schluss einen Schuss Hafersahne zugeben. Abschließend die halbierten Erdbeeren vorsichtig unterheben und mit dem Grün der Frühlingszwiebel garnieren.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Waage**.

Rezeptgruppe: Salat.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: [vegan.at](#) / 2011-05-25 18:41:44

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1990](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1990)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1990](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1990)

#### **Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>