

**SPORT & ERNÄHRUNG**

## **SPARGEL-ERDBEER-SALAT MIT MANGOLD**

**1/2**



### **FOOD FACTS**

#### *Lust auf eine Geschmacksexplosion?*

Darum solltest Du das Rezept unbedingt ausprobieren:

- ◆ Spargel besteht zu mehr als 90 Prozent aus Wasser und steckt dabei noch voller Vitamine: Vitamin C fürs Immunsystem und Vitamin E für gesunde Haut. Die enthaltene Folsäure trägt zudem zum Zellwachstum bei.
- ◆ Erdbeeren haben ebenfalls einen hohen Wasseranteil und übertreffen beim Vitamin-C-Gehalt sogar noch Zitronen und Orangen. Zudem enthalten sie Folsäure, Kalzium, Zink und Eisen.
- ◆ Mangold ist reich an Vitamin A und C, Beta-Carotin, Magnesium und Eisen. Die jungen Blätter im Frühjahr eignen sich ideal zum Verzehr als Salat.

**SPORT & ERNÄHRUNG**

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT MIT MANGOLD

1/2



## *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

### Allgemein

**15 Minuten** Zubereitungszeit

**210 kcal** pro Portion

### Zutaten für 2 Portionen

<b>500 g</b>	weißen oder grünen Spargel (je nach Geschmack)
<b>250 g</b>	Erdbeeren
<b>1/2</b>	Orange (gepresst)
<b>1</b>	Schalotte
<b>1 Handvoll</b>	junge Mangoldblätter
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Apfelessig
<b>1 TL</b>	Holunderblütensirup
	Salz, Pfeffer, Zucker

- 1 Setze einen Topf mit Wasser auf und bringe es zum Kochen. In der Zwischenzeit schälst Du die Spargelstangen und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Sobald das Wasser kocht, fügst Du eine Prise Zucker hinzu und lässt die Spargelstücke darin garen.
- 2 Während der Spargel kocht, schneidest Du die Schalotte in feine Ringe und wäschst die Erdbeeren. Anschließend befreist Du sie vom Grün und halbierst sie.
- 3 Jetzt kommen die jungen Mangoldblätter zum Einsatz. Diese werden kurz gewaschen und zum Trocknen ausgeschlagen.
- 4 Mische nun aus dem frischen Orangensaft, dem Olivenöl, dem Apfelessig und dem Holunderblütensirup Deine Vinaigrette zusammen. Du kannst sie mit ein bisschen Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt noch alle Zutaten miteinander vermischen und fertig – guten Appetit!