

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für
**ERDBEER-SPARGEL-SALAT
MIT SCHINKEN UND FETA**

Dr. Heike
Niemeier

ERDBEER-SPARGEL-SALAT MIT SCHINKEN UND FETA



Zutaten für 1 Person

- 6-7 große Erdbeeren (ca. 250 g)
- 5 Stangen Spargel (ca. 250 g)
- 7 Scheiben Schinken (ca. 70 g)
- 50 g Feta
- ½ Handvoll Blattspinat oder Rucola (ca. 20 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Condimento Balsamico Bianco (weißer Essig)
- 1 EL Kürbiskerne
- Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel mit dem Sparschäler putzen und die unteren Enden abschneiden. Dann in einem Spargel-Topf (alternativ: in einer Pfanne) mit etwas leicht gesalzenem Wasser für ca. 6 Minuten bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit die Schinkenscheiben in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Öl) rösten bis sie duften. In einer kleinen Schüssel zur Seite stellen. Die Schinkenstreifen in der heißen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Temperatur sanft braten bis sie leicht die Farbe verändern.
4. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Viertel schneiden.
5. Den Feta in haselnussgroße Würfel schneiden.
6. Den bissfesten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
7. Alle Zutaten in einer Schüssel oder einem Glas vermengen und mit Olivenöl, Essig und Pfeffer würzen.

PRO Portion	(658 g):	
Eiweiß	30,3 g	26,7%
Fett	25,4 g	48,7%
Kohlenhydrate	20,5 g	18,0%
Ballaststoffe	9,3 g	
Energie	461 kcal	
Energiedichte	70 kcal pro 100 g	

