

# Spargel-Erdbeer-Salat mit Pute

Gerade in den Frühlingsmonaten achten die Kunden vermehrt auf ihre Ernährung. Vor allem frisches Gemüse wie Spargel ist dann besonders beliebt. Kalorienarm lässt er sich in leckeren Salaten wie dem Spargel-Erdbeer-Salat mit geräucherter Putenbrust genießen.

► **Frühlingszeit ist nicht nur Spargelzeit.** Ein Früchtchen der besonderen Art lässt die Herzen der Verbraucher höher schlagen. Klein, rot und süß – einfach unwiderstehlich kommt die Erdbeere ab Mai wieder daher. Und dass die Deutschen sie lieben, steht wohl außer Frage, denn gut 2,4 kg genießt jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr. Aber frische Erdbeeren sind nicht nur süß und saftig, sondern wahre Fitmacher. In den kleinen Früchten steckt mehr Vitamin C – 62 mg auf 100 g Fruchtfleisch – als in Zitronen oder Orangen. Sie liefern beträchtliche Mengen der Vitamine B und K sowie Folsäure, Biotin und Pantothensäure. Die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium runden das Profil der roten Frucht ab.

Wer Erdbeeren nascht, kann dies mit bestem Gewissen tun. Da sie zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, außerdem fett- und cholesterinfrei sind, garantieren sie unbeschwertem Genuss: Eine 250-g-Schale hat nur rund 100 Kalorien.

Da Erdbeeren aber eher zu den empfindlichen Früchten gehören und schnell ihr Aroma einbüßen, sollten sie am besten sofort verarbeitet werden. Ist das nicht möglich, lassen sie sich ungewaschen und abgedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Tage aufbewahren. Gewaschen und geputzt können die Früchte tiefgekühlt auch bis zu zehn

Monate gelagert werden. Auch wenn man Erdbeeren eher auf Kuchen, mit Eis oder anderen süßen Köstlichkeiten genießt, so eignen sie sich nicht nur für süße Gaumenfreuden. Deshalb überraschen Sie Ihre Kunden doch einmal mit einem herzhaft-fruchtigen Spargel-Erdbeer-Salat zu geräucherter Putenbrust.

## Zubereitung

Zunächst die Zuckerschoten waschen, putzen und kurz in Salzwasser blanchieren. Anschließend abschrecken, abtropfen lassen und in Rauten schneiden. Die Möhren ebenfalls waschen und schälen. Vom frischen, geschälten Spargel die holzigen Enden abschneiden und wie die Möhren schräg in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und vierteln. Die Blätter des Kopfsalats ebenfalls waschen und gut abtropfen lassen. Dann in mundgerechte Stücke zupfen und portionsweise auf Tellern anrichten. Das Gemüse und die Erdbeeren mischen und auf dem Salat verteilen. Die saure Sahne mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft verrühren. Den Dill fein schneiden und unter die Sauce ziehen. Mit Salz würzen und über den Salat geben. Mit Pfeffer bestreuen und Dillzweigen garnieren. Zusammen mit den Scheiben der Putenbrust servieren.

CMA

### Tipp

Diese Seite kann unter [www.fleischerei.de/downloads](http://www.fleischerei.de/downloads) als PDF-Datei heruntergeladen werden.



Leicht zur Frühlingszeit: Der Spargel-Erdbeer-Salat mit geräucherter Putenbrust bietet Ihren Kunden einen herzhaft-fruchtigen Gaumenschmaus.

## Zutaten für 4 Personen

- 275 g geräucherte Putenbrust (dünn geschnitten)
- 400 g Spargel
- 300 g Erdbeeren
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Kopfsalat
- 1 Bund junge Möhren
- 1 Bund Dill
- 150 g saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- Saft von 1/2 Orange
- Salz und Pfeffer