

gestochen werden können. Erst ab Mitte der Saison geht's schneller. Dann schaffen sie 5 cm täglich.

- Ob grün oder weiß: Die Stangen haben einen mehr als 90-prozentigen Wassergehalt und **sehr wenig Kalorien**.
- Gerüchten zufolge soll Spargel **aphrodisierende Wirkung** haben. Auf jeden Fall enthält das Gemüse reichlich wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel Kalium und Vitamin A, B, C und E.
- Frisch gestochene Stangen sind fest und duften angenehm grasig. Und **quietschen**, wenn man sie aneinander reibt.



# GRÜNER SPARGEL MIT SPINAT, ERDBEEREN

# UND PARMESAN

## *Frühlingsfrisch*

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion: 180 kcal

10 g E

11 g F

9 g KH

250 g Babyspinat

250 g Erdbeeren

1 kg grüner Spargel

Salz

1 Schalotte

30 g Butter

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

50 g Parmesan

1 Den Babyspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Erdbeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Erdbeeren entkelchen.

2 Den grünen Spargel waschen und das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen dann schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3 In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Die Spargelstücke ca. 2 Min. im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.

5 Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Spargel und Spinat auf Teller verteilen. Die Erdbeeren darübergeben, den Parmesan mit einem Sparschäler darüberhobeln und den Salat sofort servieren. Sie mögen Parmesan nicht so gern? Erdbeeren und Spinat schmecken auch sehr gut mit warmem Ziegenkäse. Dafür Ziegenweichkäse in Scheiben schneiden und diese in einer beschichteten Pfanne in etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten.